

ఓంకారము.

అవిష్కృతము.

మనశ్శక్తి.

[రండవ భాగము.]

25 JUL 1922

ప్రొఫెసర్. యం. వి. మూర్తిరాజు

గ్రంథకర్త.

తెనాలి తాలూకా మోదుకూరు.

చంద్రికా ముద్రాక్షరశాల, గుంటూరు.

1922

పీఠిక .

ఈ రెండవ భాగమును వ్రాయవలెనని 1919 వ సంవత్సరము నుండియును పెద్దయభిలాషను గల్గియుంటిని. కాని యాంగ్లభాషాభివృద్ధికై పాటుబడుచుండుటచే యవకాశము చిక్కియుండలేదు. అట్లుండియు 1920 వ సంవత్సరమున డిశంబరు నెలలో “పద్మాంబ” యను నొక నవలను రచించియుంటిని. తదుపరి ఫార్సీ, హిందూస్తాని, హిందీ భాషలను నేర్వనైజాము రాష్ట్రమున కేతెంచి పరస్థలమున నుంటచేతనున్నా పైనయుదహరించిన త్రిభాషాభ్యాసమును గావించుటయందు కాలమును గడుపవలసి యుండుటచేతనున్నా వ్రాయుటకవకాశము గల్గు కుండె. మె స్తరిజము రెండవభాగమును రచించితిరాయని పలువురు స్వయముగను, లేఖలనంపియును పలుమారు ప్రశ్నించుచుండిరి కాని యవకాశము లేకమైనను గలుగకుంటచే యింత కాలమాలస్యముచేయవలసి వచ్చినది. యీగ్రంథము కొరకై కోరియుండి యింతవరకును యోర్పుతో వేచియుండిన మదీయ దేశీయుల కందరకును కృతజ్ఞుడను. యీగ్రంథమును వ్రాయుటయే వాలస్యముగ తమ స్వంతధనముతో నచిర కాలములో ముద్రింపించి ప్రచురింతుమని మదీయ స్నేహితులెందరో నాకు పలుమారు తెల్పియుండిరి. కాని యవకాశము లేమిచే యింతకు ముందెన్ని పర్యాయములు ప్రయత్నించినను పొగకుండె,

ప్రాశ్నసరు యి. డార్లింగు దొరగారితో గలిసి కొంతకాలము
పర్యటనముసల్పినపుడు విశ్రాంతి సమయములలో కొంతవరకు
వ్రాయుచు వచ్చితినిగాని పూర్తిజేయుట కవకాశమబ్బుదాయె.
దొరగారొగ్గ దేశీయులయ్యు వారికి గల గాఢాభిమానముననే
యిట్లాంధ్రముననైన యీమనశ్శక్తి రెండవభాగమును రచిం
చుట, లభించినది. వారికివిద్యయందు యభిమానమే నన్ను మిక్కి
లిప్రేరేపించినది. అనుభవ గ్రంథములే లోకోపకారులని త్రిక
రణ శుద్ధిగవచ్చి స్వానుభవముచే రచించి సర్వేశ్వరుని యనుగ్ర
హముచే లోకోపకారమగు యీపవిత్రవిద్య నిప్పటికి రెండవ
భాగముగా ప్రకటింప గల్గితిని. చదువరులు నిదానముగ జదివి
పూర్ణముగ గ్రహించి అప్పటికిని సంశయము
లున్న వాయడ, సునకు వ్రాసి ప్రత్యుత్తరములను పొందగలరు.
ఈ గ్రంథమున అభ్యాసపరులకు కావలసిన యంశములను
చాలవరకు క్రమముగారచించియుంటిని. యీగ్రంథమును సం
పూర్ణముగ రెండుమూడు పర్యాయములు జాగ్రత్తగచదివి, అ
భ్యాసమునకు ప్రారంభించవలెను. నిబంధనలను చక్కగపరి
కించి యాచరణలో నుంచవలెను. అభ్యాససూత్రములకన్న నె
క్కువగా నిబంధనలు చెప్పబడియున్నది. కాని ఆ నిబంధనలు కష్ట
ములేక నులువుగా ప్రతిమానవు డభ్యసింప నవకాశము గలవి
యేగాని కష్టతరముగ లేవు. ప్రతిదినమును ఆచరణలో తేలిక
గాచేయవచ్చును. యీగ్రంథమునకై యిదివరకే వైదికాచార్యు

దలనుండి దరఖాస్తులను బుపియుండి యిప్పటివరకును వేచి
యుండిన వారి కెల్లరకును కృతజ్ఞుడను. మీకుగల సందేహముల
నన్నింటిని నాకు వ్రాసెనుగొనవచ్చును.

ఇట్లు

ప్రొఫెసరు. యు. వి. మూర్తిరాజు. టి. హెచ్. యమ్.

మెస్కోస్టు, మోచూరు.

చుండూరుపోస్టు. తెనాలితాలూకా గుంటూరుజిల్లా.

శ్రీమేధావతికామార్తయెకమ:

సీ॥ నీవు పర్వముఁ జేసి నెమ్మిఁ బట్టుట విశ్వరూపదర్శనము నిరూ
ఢమయ్యె । నీవు బరులబాధ వోనఁ జేయుటఁ జేసికుబ్జాం
గనావార్త కుదుటనడియె । నీవు జోరరహస్య భావంబెఱుఁ
గుటచే ద్రావదీగాధ యథార్థమయ్యె । నీవన్యలనువిమో
హితులఁజేయుటఁజేసి గోపికాకథలు నిక్కువములయ్యె!
నీగుణములు నీయోగ నిశ్చలతయు నీసదాచారమును జూడ
నిక్కమైన । కృష్ణుడవో యన్న బుద్ధిజనించెమాకు వర
గఁగన్నూర్తి ! వేణుగోపాలమూర్తి !

సీ॥ అంధు లధ్యాత్త విద్యా విహీను లటంచు పరులనుచున్న
యిప్పట్టనందు । హైందవులు స్వరాజ్యమంద ననర్హులం
చనుచున్న యీసమయంబునందు । భారతీయులు మనోబల
మందు నైకంబుఁ గన్నారటన్న యీకాలమందు । అన్ని
దేశములందు నాంధ్రదేశంబె హైన్యంబుంచెనన్న యి

య్యదినునందు । శక్తికొలది చుత్సహాబు సంభ్రమంబు.
 గడలుకొన మూర్ఖదేశము । గాచుకొనుచు వివిధవిధుల
 ముశ్యక్తివృద్ధిచే నరగునస్ఫూర్తి ! వేణుగోపాలమూర్తి.
 మ॥ మనలోఁ గొందఁడే మార్గము సావాదించినాపూర్ణ శ ।
 క్తివివాక్రువ్వఁగ నోడనే నీలన స్థితివేడినంగాని యని ।
 దుననేకాదాకొ నానాటికిని హిందూదేశ మిట్లయ్యె నం ।
 చనియోచించితో? సాముముగి పిచ్చివంశామఁ శక్తిని ।
 ర్జనముగజేకొనక నచించితిరహస్యబుగ్గ సమస్తంబు నే ।
 మునివర్ణంచెద మూర్తిరాజ ! భవదయస్ఫార సౌజన్యముగ
 ఉ॥ తా నెటనుఁపనచ్చట సదామొసంగు బహిష్క శక్తిమంతకా
 య్యనుపమానశక్తిము బుధాగ్రాహి ! యట్లులెనిపుఁగూడ నె
 చ్చోనివనితు, వచ్చటన చూపుమి జ్ఞతము;లాత్మవిద్యకు
 బూచికగాగ మెస్మరిజముగ గుఱబోధ మొనర్తు వేరికి
 చ॥ ఇదివఱ కెందఱుడిరో మహీస్థలి దివ్యతరాత్మశక్తి సం ।
 పదవిరత ప్రకాశతులు వారెవరేనియు నిట్లు సద్యశః
 ప్రదమగు విలేబృందమును రాజల నేర్పిరే? నీకయమహా
 పదవిలభించె నెల్లుప్రతిభాయతులగ బానరింతోవారల
 సీ॥ తల్లిదండ్రుల సుహృత్తతి బాంధ
 పులపేడి పరదేశమునఁ గష్టపడినగాని
 అమితమైన ధనంబు వ్యయమును బానరించి
 పరగ్రామమునఁ గష్టపడినఁ గాని

అఖిలకార్యంబుల నాచరించుచు గురు

వరు గేహమునఁ గవ్వపడినఁ గాని

అధికభక్తి శ్రద్ధలనువొంద గురునిసేవఁ

దన్పుచు గవ్వపడినఁ గాని

గీ॥ ఏగురువుగాని యెవ్వని కేనిఁగాని

జెప్పనట్టి మహద్విధుల్ జెప్పనట్టి

వేణుగోపాలమూర్తి రాడ్వీబుధవరుని

కిని జిరాయురుజ్వల కీర్తులొనరుఁ గాతః

ఇట్లు. ఆంధ్రోపాధ్యాయుడు

మిన్నికంటి గురునాథశర్మ,

అష్టవధాని.

శ్రీరాములు.

సీ॥ పలుమారు న్యాయవాదులుసభల్ గావించి

యాహ్వానమును జేయనదృశ్యముగ

హిప్పాటిజమున నింతింతయని జెప్ప

నలవిగానట్టి పనులను జూపి

మ్యాజిక్కుగాని మెస్మరిజంబులో శక్తిలేదని

వాదించు వాదమునకు

ప్రత్యక్షమా నిదర్శనములం జూపుచు నెప్పించి

పలుమారు మెప్పుజెంది

గీ॥ నట్టిభారతపుత్రుడవైన నీవు
 గాక నొండారు లిట్లు కంకణముగట్టి
 శక్తిజూపించిరే ? పలుజనులు నమ్మ
 కీర్తిదెచ్చితి వార ? శ్రీమూర్తిరాజ ! ॥

ఉ॥ ఎంత వయస్సు ! చూడపదు నెన్నిదియైనను లేవు నిండుగా
 నింతటిబాల్యమందున నెయింపుగముద్దులుగుల్కుమాటలన్
 పొంతనజేసినాల్గయిదు పొత్తములన్ రచించితివు బల్
 సంతసమాయె నాకు తమసంగతివిన్నకొలంది ధారుణిన్ ॥

మ॥ చిరుప్రాయంబునమెస్మరీజమును నేర్చెన్ శ్రద్ధగా నెంతయో
 దిరిగెన్ భారతదేశమందుతమశక్తిన్ జూపకొన్నాళ్లకె
 ల్లరకున్ నేర్చినశక్తి నూరకయె నుల్లాసంబుగా నేర్పలే
 క్షరులన్ సల్పి విధానమున్ దెలిపిరాశ్చర్యంబులన్ జూపుచున్ ॥

మ॥ పలుమారుల్ భవదీయశక్తిమహిమల్ పాటించియూరూర మి
 త్రులకెల్లన్ వినజెప్పకొందరిదిపోదూకల్లయంచెంతయో
 చులకన్ జేసినవారు మిమ్ములనహంజూడన్ సమీపించిమా
 టులురాకన్ తమనోళ్లుమూసికొనియుంటన్ గాదెయాకర్షణన్ ॥

ఉ॥ హూయసి యేడ్చుచున్ యికనయోబ్రతుకన్ మరికొంత
 నేపుయు

స్నూయనియమ్మయబ్బయనుచున్ బహు బాధనుజెందుచుండగా
 బోయెను తేలుబాధయనిపొమ్మననవ్వుచుబోయిరెందరో
 హాయిగనీమహాత్వము నహం తగునీబిరుదంబులన్నిటన్ ।

చ॥ కలుగదునిశ్చలాత్మ మరిగల్గిన పెద్దలయందుభక్తియున్
 కలుగద దొక్కవేళ నటుగల్గినదేశమునందుభక్తియున్
 గలుగదుగల్గినట్లయిన గల్గదుతల్లియు తొడిభక్తియున్
 గలపుసమస్తభక్తులవికాసము శ్రీమహానీయుమూర్తికిన్ ॥

మ॥ బలె శే! యెంతటిశక్తి? నీమహిమలన్ వర్ణింపవేనోళ్లనా
 చిలువల్ రాయనికైనగాని తరమేత్రిమూర్తిరాజా! గనన్ ?
 గలుగన్ జేసినయ్య నమ్మకముప్రాగ్గింధాబులన్ దెంతయో
 బలుప్రత్యక్షమహాద్భుతాబులను జూపన్ నేర్చింగోకాబునన్ ॥

తే॥ గీ॥ అంటినంతనె నోగము లణగిపోవు

పారజూచినజనులు లోబడుదురెప్పుడు

నహాహ! నీశక్తివర్ణింపనలవియగునె

కీర్తిచారిత్ర! మహానీయుమూర్తిరాజ॥

ఇట్లు.

చిటుకూరి రామారావు,

యేలూరు

శతావధాని.

శ్రీ వా స్త వ . .

కం॥ శ్రీ ద్విద్ర చంద్రశేఖర

వారణచర్మాంబరాభవానీభర్తా

కారక జిత్వీయజనకా

కారుణ్యముతోడ నన్ను గావు మహేశా! ॥

VIII

పీ॥ స్నాన సాధ్యాదులు సల్పి సన్న్యాసులు
 వర్తిచు భూసువరులుగల్గి
 పొరువ భావ సుఖమున శత్రువులు
 తులదూగునట్టి రాజులును గల్గి
 వర్తకమును సత్ప్రవర్తనయ జేయు
 ఘనమైన నైశ్య సాములు గల్గి
 వేకుననే లేచి వెల్లి భూమాల సుఖము
 పొడొచ్చు శూన్యమును గల్గి
 గీ॥ సకల విధముల సంతోష జనము గల్గి
 దానిజనువారు లెల్ల సత్రములు గల్గి
 యెల్ల విధముల నొప్పి రాజ్యమునట్టి
 పురవరంబైన మా యూరు మోహకూరు ॥

పీ॥ నాకు బాల్యమున పీన మ శివా యని
 యక్షరమునీతిపేర్లు పద్యముల నేర్పె
 పిదప దేశచరిత్ర మొదలైన వాటిని
 సక్రమంబుగ బోధ సల్పి తెల్పె
 కఠినమైనట్టి లెక్కల నెన్ని రీతులూ
 చులకనగా బోధమన దెల్పె
 రామాయణాది సద్గ్రంథము లెన్నియో
 చదివించి యర్థము విదితపరచె

గీ॥ నిక నెన్నియొ విషయంబు లెరుకపరచె
దైవతుల్యుడు భువి మది దలచి చూడ
గురువరాగ్రణి శ్రీ మోదుకూరు వంశ
సీతరామాఖ్య మది గొల్తు ఓతి నెపుండు॥

మ॥ ననుగన్నట్టి పతివ్రతామణికి జన్మస్థానము రెడ్డిసి ।
మను పేర భవివాసిగాంచినది భవ్యంబైన కృష్ణాజలే ।
కును భాగంబగు యెర్నగూడెమునకుఁ క్రోశంబుపైనుండునే
జననంబుదినయూరు పోతవరమా స్థానంబు నుంతుఁమదిన్.

సీ॥ సత్యంబుదప్పక చరియించి శ్రీహరిశ్చంద్ర
దుగ్ధ కేకులముయశస్సునిల్పె
సృష్టికర్తకు ప్రతిస్పృహనిజేసి విశ్వా
మిత్రుడే కులపతిభజాపె
జనకుని యాజ్ఞానుసార మడవుల
కేగి ఓతి రాముడే కులకీర్తి దెచ్చె
వసుచరిత్రాది కావ్యముల వ్రాసిన
రామభాషణు డేకులపూజ్యుల గన

గీ॥ నట్టి శ్రుతియకులమున కాదిభట్ట
శబ్దవిరుదంబుతోడయశంబు జెంది
పండితావళిముదముతో పన్నుతించు
నట్టి శ్రుతియకులమున బుట్టినాడ॥

సీ॥ వసుధశ్రీ మొగసాటివంశాబ్ధియందున
 పూర్ణ హిమాంశుని బోలుమూర్తి
 రాట్కవిజనియించి రాజాధిరాజుల
 వలన పల్లారుమెప్పులను జెంది
 కాశ్వతకీర్తి నిస్సంశయంబుగ గొన్న
 యమలాత్మనకు వెంకమాంబవలన
 నగ్రతనూజుడై యాంధ్రగీర్వాణాది
 పాండిత్య గరిమసంపదనుగొన్న

గీ॥ యట్టిరఘుపతిన్యపతి కర్ణాంగలక్ష్మి
 సుగుణిపద్మాంబకును ప్రేమసుతుడ నన్ను
 భవ్యజనహిత వేణుగోపాల మూర్తి
 రాజేనుచు బిల్తురెల్ల వారలునుప్రీతి॥

మ॥ చదివింపించిరి బాల్యమందు బహుయాసక్తిన్ ననున్ తెన్నలన్
 పిడపన్ శ్రద్ధగా నాంగ్ల భాషయును జెప్పింపంగ నూహించియున్
 ముదమొప్పున్ విడనాడి విద్యకొరకోర్పున్ జేసిబంపించి నన్
 జదివింపించిన తల్లిదండ్రులకు శ్రీధాభక్తితో మ్రొక్కెదన్॥

చ॥ పదియునునాల్గు వర్షముల ప్రాయమునందారించినాడ స
 మ్ముదముననాటకంబొక యపూర్వకథ సుజనాభిమెచ్చ నా
 పిడపపదార్థయేట బహుప్రీతిజనింప తదాదివెంటనే
 సడమలబుడ్డివాసితిని చక్కనినావల నొక్కదానినిన్॥

ఉ॥ వింటినిపేరు మెస్సరిజవిద్యయటంచును గొన్నినాళ్ళకున్
 గంటినిశక్తి నదృశ్యముగా బలురోగుల తాకినంత పొ
 మ్మంటిని రోగముల్ జనుల హాయని మెచ్చగబోవుచుండగ
 గంటినిమేల్మీపై డి పతకమ్ములనేకము లాంధ్రరాష్ట్రమున్॥

ఉ॥ లంతట నన్ను మెస్సరిజమందున గ్రంథమువ్రాయుడంచు నా
 చెంతనుజేరి నిత్యమును స్నేహితులెల్లరు ప్రోత్సహింప నా
 కెంతయొప్రీతిగల్గి పదియేడవ వత్సరమాదియందె నొ
 క్కొంతవకాశమున్ గొని సఖుల్ నను గోరినయట్లువ్రాసితిన్॥

చ॥ చదువుచునుంటి నాంగ్లమును శ్రద్ధగ నున్నత పాఠశాలలక
 గుదిరినసావకాశమొక కొంచమయైన నపుండపుండు స
 మ్మదమున నాల్గుగ్రంథములు పూర్తిగ వ్రాసిపడె న్నిదేటనిం
 పొదవ మదీయమాతృకృతినొప్పెళునావల వ్రాసితింకొటిన్॥

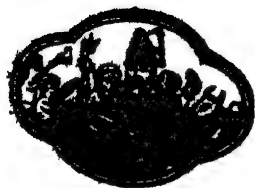
చం॥ చదువుడి గ్రంథమంతయును సాంతముగామదియొర్పు
 జేసియో ।

చదువగులార మీకుగల సంశయముల్ మొదలంట
 బాపనా ।

కొదవినశక్తిలో కపటముంచక సాయముజేతు నేరికి ।
 కుదురుగ శ్రద్ధజేయునెడ గూడునుశక్తి తివర్షకాలముగ ।

మ॥ ౧౧॥ స్రకమంతైన ప్రశ్నలు సలువవచ్చు ।
 నందువలన విశేషభానందముగన్ము ।
 తిరిగి ప్రశ్నలైరమునిత్తు మరియు నభ్య ।
 సించువారికి నుపయోగమంచు నాకు ।
 బుద్ధిపాడమిన మూడవ పాత్రమందు ।
 కేర్చి ముద్రించి ప్రకటించు శీఘ్రముగను॥

గ్రంథకర్త



ఈగ్రంథకర్త ఓత్రియవంశస్తుడు. ఈగ్రంథకర్తచే రచింపబడిన మనశ్శక్తియను మెస్మరిజగ్రంథములో వ్యభిచార భాగమును, యీరెండవ భాగమును సుపూర్ణముగా నర్థము జేసికొని యభ్యసించువారు వేదపారంగతులుగా నగత్యము లేదు. వేదమండూన్న మహిమాభిప్రాయమే యిందుసూచింప బడుచున్నది. పూర్వమాదీ తత్త్వియవాశస్తులగు విశ్వామిత్ర, హరిశ్చంద్ర, శ్రీరామ, జనకచక్రవర్త్యులచే నీవిద్య మిక్కిలి యభ్యసింపబడి సృష్టికి ప్రతిసృష్టియు, లోకవిజయము, సర్వ జన పూజ్యతయు, మోక్షోనులను పొందిరాయను సంతయమును బాపుటకోయన కలియుగమున ఓత్రియ తెగలలో పవిత్రమగు భట్టశబ్దవిఘ్నముగల ఓత్రియవాశమున జనించి యనేక మహిమాదులను యెల్లరును వెల్లడిగా జూపించుచున్నారు. ఈగ్రంథకర్త తెగవారందరును విద్యుత్తును, శూరత్వమును గల్గియుండుటచే భట్టరాజులని పిలువబడుచున్నారు. వీరరాక్షస, హిందీ, ఛాన్సి భాషాదులను, తత్వశాస్త్రము నభ్యసించి భట్టశబ్దవిఘ్నమునకు తగియున్నారనుటతో యోక్తిగా నేరుడు. శ్రీకృష్ణుడు గీతను సర్వజనోపయోగముగా రచించినట్లు యీగ్రంథకర్త అభేదవృత్తిని స్వస్వరూపమున నుపయోగపడునట్లు రచించిరిని సత్పురుషులైనవారు తెలుసుకొనగలరని నానమ్మకము. మాతృభాషయగు తెలుగునాడు కవిత్యమును జెప్పగలరు. వచనకావ్యముల నిదివరకే మృదుమధురైతితో సవలాగ్రంథములుగా రచించియున్నారు. ఈ కలికాలమాదిట్టి యదృశ్యవిద్య నభ్యసించి వెల్లడించిన మహాత్ములకా శ్రీ మహా విష్ణువు ఆయురారోగ్యముల నొసంగుగాక.

మోదుకూరు } ఇట్లు నుజనవిధేయుడు,
30-1-1922 } (నైందు) పండిట్, భల్లం కనకరాజకవి.



మ న శ్చ క్తి.



యోగము.



1. మెస్మరిజ మననేమి?

మెస్మరిజము మనపూర్వకాలమున యోగము, తపము, మంత్రము, అని వాడుచుండెడి పవిత్రమగు విద్య. యోగ విద్యకు “మెస్మరిజ” మను నామ మెప్పుడు గల్గినది? క్రీ. శ. సం॥ 1782 నుండి బయలు వెడలినది. జర్మనుదేశస్తుడగు మెస్మరిను ఒక దొరగారు మనహిందూదేశమునకు 17 వశతాబ్దముననే తెంచి ఋషులచే సక్రమముగ నభ్యసింపబడి ప్రపంచమున సర్వలక్షణములచే పేరొందిన యీ (యోగము) విద్య నాతడభ్యసించి పశ్చిమదేశముకుండుని తన నామముతోడనే ఆయాప్రాంతముల కొందరి శిష్యుల కుపదేశించి మెస్మరిజమను తన నామముతో యోగవిద్యను విస్తరింపజేసెను. తదాది నేటి వరకును మనదేశమునగూడ నట్టి నామముతోడనే విరాజిల్లుచున్నది. నేడు నూటికి యెనుబదిమందికి మెస్మరిజమనిన ఆయో

మయముగ తోచుచున్నది. మరి పదునైదుమందికి మెస్సరిజ మసిన మ్యాజిక్ ఆనునదియేగదా? మనదేశములో గారడీవాండు చేయునదిగదా? అనేక చిత్రములుజేయు విద్యయేగదా? చూపుమాచిచేయునదేగదా? సర్కసువలె డేరాలలో రాత్రులుమ్యాజిక్ (గారడీ) చేసిచూపునదేగదా? అని అపొహలు పోవువారున్నారు. మిగిలిన ఐదుగరకు మాత్రము, కొంత తెలిసియును, మరికొంత తెలియకను బహుచీకాకు జెందుచున్నారు.

ఇదివరకు నేను 1919 వ సావత్సరములో అనగా, నా 17 వ వత్సరమున మనోశక్తియను నొక మెస్సరిజ గ్రంథమును రచించియుంటిని. తదుపరి యీ మూడు సావత్సరములలో మెస్సరిజ విద్యా ప్రచారమునకై చాలదినములు హిందూదేశమున ముప్పాతిక పాలు (శ్రీ) పర్యటనముచేసి పలువురుతో (హిందూముసల్మానాన్లాయ్ కైస్తవులు) నీ పవిత్రవిద్యావిషయమై ముచ్చటించి యుంటిని. తదుపరి 1921 వ సావత్సరమున కొంతకాలము ప్రొఫెసరు, డార్లింగు దొరగారితో కలసి పర్యటనము సల్పి కొన్ని విషయములు ననుభవము వలన గ్రహించితిని.

మెస్సరిజమసిన పెక్కురు ఆకర్షణ విద్యయని వాడుచున్నారు. అట్లే మన మంగీకరించినను, ముప్పులేదు. పలువురు పాశ్చాత్యులు (తెల్లవారు) మెస్సరిజమును గురించి తృణీకరణ

భావముతో నాతో కొన్ని వేళలయందు మాటల సందర్భమున నుడివియుండిరి. తదాది నాకీ విద్యయందు మిక్కిలి పట్టుదల యుంటచే తీవ్రముగ సర్వవిధముల విమర్శించి యీ పవిత్ర విద్యను గూర్చి పెక్కు పర్యాయములు పాశ్చాత్యులతోడను, మరి కొంతమంది మనతోడి దేశీయులతోడను తర్కించి దీని భావమును నా శక్తికొలదియు వెల్లడించి యుంటిని.

నే నొకనాటి దినమున యీ విషయమై ఖేరంగబాదు లో సభచేసి తత్సమయమునకు రావలసివడిగా సగర్ పూర్ నందున్న సి. యల్. బ్రాండ్ దొరగారి కావ్యనమంపి యుంటిని. అందులకా దొరగారు యీ క్రింది ప్రత్యుత్తర మొసంగిరి.

SAGARPUR,
29th June 1921.

Sir,

I do not approve of Mesmerism. So I cannot attend your meeting of the 6th of July. I am sorry you are not giving your time to something that will help the world more than mesmerism can.

Yours truly,
(Sd). C. L. Brande.

సగర్పూరు

1921 సం॥ జూన్ 29 వ తేది

అయ్యా, నేను మెస్మరిజము ఒప్పుకొనను గనుక 6 జూలై తేదిన జరుగు మీ సభకు నే రాజాలను. ఈ మెస్మరిజము కన్న ప్రపంచ

చమునకు లాభకరమైన పని వేటొకటి చేయక దీనిలో వృథాగా మీరు కాలవ్యయము చేయుచున్నందులకు నాకు చితగా నున్నది.

చిత్తగించవలెను

(సైక్) సి. యల్. బ్రాండ్

యీ పైన ప్రచురించిన లేఖను బట్టి ఆ దొరగారి కెంత ప్రీతి, నమ్మకము, గల్గియున్నదో చదవరులకు విశదముకాగలదు. ఈ పై లేఖకు నే నీ క్రింది విధముగా జవాబుసమితిని.

POONA,
12th July 1921.

To

Mr. C. L. Brande.

Sir,

Your reply of 29th June is to my hand. Really I regret, you have written me without understanding the real motive of the art. It would have been better if you deeply thought of the divine art before you wrote me. It will be quite evident for every one that go through your letter written to me, that you do not know what meamerism is after all. I am sorry not only for you but also for the gentlemen of your type. It would have been more better had you witnessed my gathering at Aurangabad. I think it will be no self exaultation if I let you know that many gentleman of your type also have appreciated this art after witnessing the gathering. You may get angry if I say that you or the gentlemen of your

type have not understood this divine art at least as much as ordinary illiterate people did. I heartly thank if god gives me an opportunity to meet you at any time.

Yours truly,
M. V. Moorthi Razu.

పునహా,

12, జులై 1921.

సి. యల్. బ్రాహ్మణ్ దొరగారికి.

అయ్యో,

మీరు జూన్ 29 వ తేదీన వ్రాసిన జాబు లందినది. మీరు నిజముగా నీ పవిత్రవిద్యాభిప్రాయమును గ్రహించకయే నాకు వ్రాసితరచి మీలేఖ నాకు సంతాపమును గలిగించుచున్నది. నాకు పుత్రరము వ్రాయుటకు యందు కొంత యీ పవిత్రవిద్యనుగూర్చి తెలిసికొనిన భాగముగూడెడిది. మీరు నాకు వ్రాసిన జాబు నితరులు చూచినంతనే తమకీ మెస్సోరీజమన నేమియో తెలియదనియే సులభముగా గ్రహింపవలయు. మీరే గాక మీ మాదిరిగా తలచు పెద్దలు కొందరు ఇంకా యన్నండుకు నాకు వితగా కన్పట్టుచున్నది. ఔరంగబాదులో జరిగిన నా సభకు మీరువచ్చిన భాగముగూడెడిది. తమవలెనే తలచు పెద్దలుగూడ కొందరు ఔరంగబాదులో జరిగిన సభకు విచ్చేసి యీ మెస్సోరీజవిద్యనుగూర్చి మిక్కిలి కొనియాడిరిని మీకిప్పుడు వ్రాయుటతోడో గాన కాదు. విద్యావిహీనులు గ్రహించి

నంతమాత్రమైనను తాముగాని తమవంటి పెద్దలుగాని గ్రహించి యుండలేదనిన కోపము వచ్చుగాక. అట్లయినచో చాలవిచార కరము. యెప్పుడైనను మిమ్ములను కలసి మాట్లాడుటవకాశ మబ్బినచో భగవంతునకు భక్తి పూర్వక నమస్కారము లాచరించెద.

చిత్తగించుడు.

యం. వి. మూర్తిరాజు,

మెస్మరిస్టు.

తదుపరి కొంతకాలమునకు నే నాపట్టణముననే యొక విద్యాలయమును స్థాపించు నవకాశ మేర్పడినపుడు యేకారణ ముననోగాని దొరిగ్గారు సభకు వేరచేసి, సభాతమున తన బంగళాకు రమ్మని విధేయతతో కోరెను. కాని నాకివకాశము గలుగ మిచేవినయపూర్వకముగా వెళ్లగలగనందులకు అన్యధాతలంచకుండుటకై కోరియుంటిని. అందుపై నాటిదినమాదొరగారు మేమువిడిసియున్న రహదారిబంగళాకు విచ్చేసినాకు వుత్తరము వ్రాసిన నాటికిని నేటికిని చాల మనోభావములకు తారతమ్యత గలిగిన వనియును అందులకు తానే తీకరణశుద్ధిగా నాగీకరించుచుంటి ననియును మిక్కిలి విషయముగా అతనిపైగల నాయభిప్రాయమును మార్చుకొనవలెనని కోరి తడనంతరము రాత్రి గం11-33 లకు వెళ్లిపోయెను. పాపము ఆయనకెన్నిమారులో యూరపుఖండ

మునందు మెస్మరిజ విద్యాప్రదర్శనముల జూడ సవకాశమబ్బి యుండెననియును కేవలము పొట్టకొరకై బజారులలో పవిత్రమైన యీవిద్యనమ్మకొనుచుండిరనియు మెస్మరిజమని చెప్పికొన్ని బూటకపు పనులను జేసి పలువురను మోసగించుటచే మెస్మరిజమునకుగల పవిత్రతను, శారవమును చెడగొట్టుచున్నారనియును కూటతడిబెట్టునొక విచారమంది హృదయపూర్వక మైతిభక్తిచే గనుపరచి మెస్మరిజమును గూర్చి శ్లాఘించుచు [Divine art, divine mesmerism అని పలుకుచు] వెల్లి యుండెను.

మెస్మరిజ మనిన కేవలము, వినోదవిద్యయని చాలమంది యభిప్రాయపడి యున్నారనియును చదునగులు తమకుగల స్వానుభవముచే సతవరకు సజ్జీతలంచి యుండు యుచుగల నాయభిప్రాయము సరియైనదిగా నుండవచ్చునని నాదృఢనమ్మకము. ఇట్టి యభిప్రాయము నేను అనేక పట్టణములందు, పల్లెలకును వెళ్లి స్వయముగ కనుగొనియుంటిని. కాని యీగ్రంథమును సంపూర్ణముగ, జీదివినపిదిపి, నట్టి చెడుయభిప్రాయమును వదలి, నిజముగ విద్య పవిత్రవాతులుగను, లోకోపకారులుగను జేసి తుదకు మోక్షమును గూడవిష్వలదని యీగ్రంథమందుపరచిన సూత్రములే చెప్పక చెప్పగలవని తెలియగలను. నేను 1919 సంవత్సరములో మనోశక్తి మొదటి భాగమును రచించి వెల్లడించునప్పటికి మెస్మరిజవిద్య నేర్చినచో లోకోపకారమునకు

లోద్భవమునని తెలిసియున్నదిగాని వినోదములకే చాలభాగ మను గుణ్యముగ నున్నదను యభిప్రాయము పూర్ణముగ నా మనము నందుండెడిది. కాని యిదిలోకోపకార విద్యయనియును మోక్షము నివ్వగలదనియును యిప్పటికి నాకుదృఢమైనది.

ఈ గ్రంథమునం దిదివరకే అనవసరమైన ప్రస్తావన కొంత యిమిడియున్నదని ఒప్పుకొనకతప్పదు. ఎచ్చట నేమెత్తురి జగ్రంథములను జూచినప్పటికిని చదువరులకు గావలసినయంతములు లభింపకున్నవని పెక్కుమాదినానో చెప్పియు లేఖలనాపి తెలియజేసియు నుండిరి. అట్టికారణము నిజమేనని నాకు పూర్ణముగ స్వానుభవముచే తెలిసియేయున్నది గాని మనోశక్తి మొదటి భాగమునందే యీ గ్రంథమెట్లు మె స్థిరజ విద్యాభ్యాసపరులకు పయోగకారిగనున్నదో అట్లేదానియూడే వ్రాయజాలనందుకు చింతిలుచు నేటికైన సట్టిపూర్ణభావములను తెల్లడిపించిన కాశమబ్బుట నిజముగ నాయదృష్టమేనని గర్వపడుచున్నాను అగ్రంథము (మనోశక్తి మొదటిభాగము) నుగూచి ఒక్కమాట చెప్ప దలంచియుంటిని. గ్రంథమునాను పెక్కుమనములు ప్రధమాభ్యాసపరులకు తగినంత యపయోగముల నొచ్చునట్లు లేవని ఒప్పుకొనక తప్పదు. కాని మె స్థిరజమనన కేమిటో తెలియని యీస్థితిలో మె స్థిరజమనన తత్తామాలు జేయు విద్యయనియును, రోగములను నివారించుగల (మందుల నుపయో

గింప కుండగ) విద్యయనియును ఒక అభిప్రాయమును ఆగ్రంథ రీత్యా (మనోశక్తి మొదటి భాగము) వెల్లడింప గల్గితిని మా త్రము సంతసముగ నున్నది. యింకొక్క విషయము చెప్ప మర చితిని. అదేమన, కొంత యీ విద్యయందు పరిచిత గల్గిన వారికి మూలము తప్పక కొంతభాగముపయోగకారిగ నున్నదని చెప్పుటకు సాహసించుచున్నాను. ఇంతటితో యీ విషయమును విరమించి ప్రస్తుతాంశమునిక భాంధుపరచెదను. చదువరులు యీ ప్రవృత్తిమగు మెస్మరిజమును ఆచరణలో బెట్టుటకు ముందు సామూహముగ గ్రంథమునంతయు నవలోకించి సందేహములను విడిచి ని బాపుకొని అంతకును పిలువడకున్న నన్ను స్వయముగా సంగఢించి యైనను లేక జాగ్రత్తవాసి కనుగొని యైనను మీ మీ సందేహములను బాపుకొని యీ యోగాభ్యాసమున చేపి మన మాతృదేశారాధనయే గాక సర్వ ధర్మములను చక్క-గ వివర్తింపి తుదకు సర్వజీవులకును మిత్రుడవై మోక్షము లుపార్జించు చిర కీర్తి సాపాదింతురను నాశంకతోనుక వ్రాయు పుటలను పూర్ణముగ వినియోగించెదను.

మనోశక్తి మొదటి భాగమునందు మొదటినుండి పదమూడవ పేజీ అంత్యము వరకును జదివిన మెస్మరిజ విషయమై కొన్ని విషయములు తేట తెల్లముగా తెలియ గలవు.

ఈ మహా విద్య సభ్యులను వారు శ్రీది విషయములను
ముఖ్యముగా గమనించవలెను.

ని బంధనలు .

(1) వయసు 35 సంవత్సరములకు మించి యుండరాదు.

(2) కండ్ల కేవిధమైన జబ్బునుగలవారు పూర్తిగా పనికి
రారు.

(3) వ్యభిచారము పూర్తిగా లేనివారుగ నుండవలెను.

(4) కల్లు, సారాయి, నల్లమందు, గంజాయి మొదలగు
మత్తుపదార్థముల నుపయోగింపని వారుగ నుండవలెను.

(5) అబద్ధమాడువారునైతము పనికిరారు.

(6) దేహమునందు వ్యాధి వారనర్హులు.

(7) స్వాభిలాషులును, పరనిదాభిలాషులు నుపయోగ
గపడరు.

(8) జూదము, దొంగతనము మొదలగు చెమవృత్తి
మానవలెను.

(9) సోమరితనముగ కాలయాచనము చేయువారును
తానుచేయదగిన కార్యమునుయితరులపైనిది స్వకాయకృష్టమును
సహింపనేరని వారును పనికిరారు.

(10) అల్పకృష్టముల సహింపనేరని వారు పనికిరారు.

(11) సామాన్యముగ చూచునపుడు నల్లగుడ్డుకను రెప్పలచే ఎక్కువభాగము కప్పబడియుండిన గాని, కనురెప్పల కును నల్లగుడ్డుకును మధ్యస్థలముగాన్పించినగాని అట్టివారు అనర్హులు.

(12) కూరుచుండి లేవనే కష్ట తిరిగిచుట్టుకొని వారనర్హులు.

— * అ భ్యా స క్ర మ ము * —

—...❀...—

సామాన్యముగ మనముఖమును పూర్తిగ చూడగల్గు నంతటి యద్దమును సంపాదించవలెను. ఆయద్దమున కేవిధమైన పోడలుగాన మచ్చలుగాని క్రిందిభాగమునగాని పైభాగమున గానిలేవిడిగా నుండవలెను. మరియు అద్దములో చూచున పుడుకొన్నింటియందు ముఖము మిట్టపల్లములుగాగాని, పొడుగు వెడల్పులుగాగాని, వికృతాకారములుగాగాని గాన్పించును. అట్టిఅద్దములు నిరుపయోగములు గాన పరిశుభ్రితగను, వాకర టింకరలుగా గాన్పించక యున్నదున్నట్లుగ నగుపడు అద్దముల ముఖ్యముగా నుపయోగింప వలెను. ప్రాతఃకాలముననే 4 1/2 గంటలకు (నాల్గున్నర) లేవవలెను. పిమ్మట 5 ఘంటలకు లోపునిత్యకృత్యములను, తీర్చుకొనవలెను. అంతట 1/2 ఘంట కాలము లో స్నానమును ముగించవలెను.

అట్టిస్నాన మాచరించుటను గురించి మనోశక్తి మొదటి భాగములో 51, 52, 53 పేజీలను చూడుము. స్నానమట్లాచరించి రాగిపాత్ర నెకదానిలో నిర్మల్దకమునుంచి సూర్యోదయ సమయమున సూర్యునకెదురుగా జూపించుము. అట్లు ఒక నిమిష కాలము జూపించియింటిలోగాని నీవభ్యసింప నిచ్చగల గదియందుగాని భద్రముగానుంచి దానిపైనొక మూతనిడుము. స్నాన మాచరించునపుడు నీవెనుక భాగమున నెవ్వరినియూడనీకుము. స్నానాచరణములో నింకొక్క నియమము గలదు. వేడినీటిలో స్నానములు జేయవచ్చునాయను ప్రశ్నగలుగును. కానిగోరువెచ్చగానుండు నీటిలో స్నాన మాచరింపవలెను. మొదట నెత్తిని తడుపవలెను. తదుపరి తక్కిన భాగములను శ్చిమముగా తడుపవలెను. గానశిరస్నానము ముఖ్యము. యిప్పుడు పైనవచించిన పనినంతయును సూర్యబింబ మెఱ్ఱగానుండు సమయమునకులో భాగముననే చేయవలెను. (సూర్యబింబ మెఱ్ఱరంగులోనుండి తెల్లరంగునకు మారుటకు ముందుగా నని యర్థము.)

తదుపరి 7 ఘంటలలోగా (స్నానమైనపిదప సంతత్వరలో సాధ్యమగునో సంతత్వరలో) సాదుచిప్పనుదెచ్చి సూర్యునకు జూపిన నీరు (రాగిపాత్రలోనినీరు)ను కొంచముగా సాదుతోకల్పి (బాట్టుంచుకొనుటకు వీలుగల్గునట్లుగా) రెండుకను బొమ్మలకు మధ్య కొంచము. పైగా అగ్గిపుల్లకు చివరనుండు

మందంత పరిమాణముగల చుక్కనుంచవలెను. ఆ చుక్కను తాగికడ్డితోగాని (బొట్టుకడ్డి) లేక పచ్చిగరికె పోచతో గాని యుంచుకొనవలెను. సాదు పటికబెల్లము (మిశ్రి Sugarcandy) తోజేసిన దైనచో శ్రేష్టము. అభ్యసించు గదిని మనోశక్తి కి కి పేజీ (Development of body) శరీరమును పెంచుట అనుశీర్షిక కింద వ్రాయబడిన విషయములను గమనించి యాప్రకారము శుభ్రపరుపుము. అట్టిగదిలోని కెవ్వరిని రాసీయ రాదు. ఆగదిచప్పుడుగల ప్రదేశములకు సాధ్యమైనంత దూరములో నుండవలెను. చెమవాసనగల ప్రదేశములకు సామీప్యమున నుండరాదు. మేడలపై నైనచో మంచిది. అట్టిగదిలో చిల్లీరసా మానులుగాని విశేషముగ సామానులుగాని యుండరాదు. మిట్టపల్లములుగా నుండరాదు. తీపిగలవస్తువుల నుంచరాదు. అందేపదార్థములను భుజించరాదు. ఆగదిలో చెమముచ్చటల నాడరాదు. పైనవచ్చించిన విషయములను ఆచరణలో నుంచవలెను. ఆగదిలోపురుగును శుభ్రముగా నుండవలెను.

గదిలోనికి ప్రవేశించి తూర్పుముఖముగాగాని పుత్తరము ఖముగాగాని కృష్ణాజనముపైగాని దర్భాసనముపైగాని లేక పరిశుభ్రమగు వస్త్రముపైగాని కూరుచుండవలెను. అద్దమును గోడకు తగిలించియుంచవలెను. ఆయద్దము కూరుచుండిన పురుగు (నడుమును ముందుకుగాని వెనుకకుగాని వంచకుండగ

నిలువుగా) కనులకు సరియైనమట్టము (Level) నుంచిచూచుచు నీ ప్రతిబింబములోగల సాదుబొట్టును చూచుకొనవలెను. అట్లుచూచునప్పు డొక ముఖ్యవిషయమును గమనించవలసియున్నది. నీనల్లగుడ్డు రెండును కనులెన్నలగు మధ్యనుండు నట్లుగాదృష్టినినిల్పి బొట్టును చూచుచుండినట్లెను. చూపు (దృష్టి) అనినపుడు నల్లగుడ్డురెండును కనులకు మధ్యనిల్పి చూడవలెనని గుర్తుమాత్రముంచుకొనవలెను. ఇది ముఖ్యమైన విషయములలో నొకటి.

ప్రైవకరణమును చదివినంతనే అట్లుచేసరాదు. గ్రంథమును సావకాశముగాచదివి పూర్ణముగా గ్రహించి అందున్నట్లుగా ఆచరించవలెను. మెల్లకన్నలు పరిపూర్ణ మెస్థిజము చేయుటకు పనికిరారుగాని అంతఃశాఖలు (Branches) వేర్వేరుకొనవచ్చును. ఇంతకుమున్ను చెప్పిన మొదటిమెట్టు ప్రారంభవిద్య. మిరర్ కోర్సు (Mirror Course) దర్పణాభ్యాసమును పేర్లచే పిలువబడును. యీ మిరర్ కోర్సును నెలది నములభ్యాసముచేసిన మంచిది. లేకున్న 20 దినములైనను చేయుట తప్పనివిధి. వారముదినములుజేసి చూడవచ్చుకరణమునకు మొదలిడవచ్చునుగాని కొంచెము కష్టమగును. యీవిషయమును స్వీయభవముచే బాగుగా పరిశీలించియుంటిని.

ఇట్టి యభ్యాసమునే మెస్మర్ దొరగారు 1779 వ సం.

వత్సరమున ఫ్రాన్స్ (France) లోనున్నప్పుడు పన్యాసమూలమున శిష్యులకుపాదేశమును జేయుచుండెను. ప్రతికార్యము యొక్క రహస్యమును అభ్యాసక్రమమునందే దాగియున్నది. ఏకార్యమైనను మొట్ట వినవలెను. తదుపరి విచారించవలెను. అంతటి అభ్యసింపవలెను. ఇకొక్కవిషయము కలదు. ఎంతటి దుర్లభమైన విషయమైనను పలుమారు వినుటవల్లను, విచారించుటవల్లను తెలియుచుండును. గాన ఎంతటిమంచి కార్యమును జేయుటకైనను భయపడరాదు. మన వేదముల యాదు దేనికిని భయపడకుము. భయమే బలహీనమని చెప్పియున్నది. గాన సత్కార్యమొక దుర్లభముగా దోచినను భయమును జెంద నగత్యములేదు.

మెస్మరిజమునా దుత్తీర్ణుడైన వాడింకొక మెస్మరిస్టుచే ఆకర్షింపబడనేదిదు. కొద్ది నెలలక్రిందటిమకును మెస్మరిస్టు మరియొక మెస్మరిస్టుచే ఆకర్షింపబడినదినియును, లేదనియును సూదిగ్ధముగా నుండెడిది. కాని యిటీవల కొన్ని పరిశోధనలవలన (Experiments) నిశ్చయము తేలినది. మనస్సు స్వేచ్ఛను సుంపాదింపగల్గినదిగాన అట్టితరి నింకొక శక్తి దీని నాకర్షింపజాలదు.

ఇట్టి పవిత్రవిద్య నభ్యసించునపుడు భోజనవిషయమై చెప్పవలసియున్నది. శరీరమునుండి వెడలు ప్రతిశక్తియును

పృథివ్యాహాయను తినెడియాహారమును బట్టియే గల్గుచుండును. పృథులమున సామాన్యముగ మనముజూచు జంతువులలోనేనుగు (Elephant) పెద్దజంతువు తెలియును. యింతటి పెద్దజంతువైనను అది తినెడి యాహారమును బట్టియే దానికి శాంతగుణ ప్రధానమైయున్నది. సింహము, పెద్దపులి మొదలగు క్రూరజంతువులను జూచుడు, క్రూరత్వము అనితినెడి యాహారము నుండియే గల్గినది. అన్నముతినక యుపవాసములు చేసినచో శరీరము క్షీణించుట నిశ్చయము. కండరములకు గల శక్తి తగ్గిపోవును. కొలది నినములకు బుద్ధి యొక్క శక్తితగ్గును. మొదట జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుట కారంభించును. తదుపరి ఆచారచాశక్తి (Thinking Power, Reasoning Power) తగ్గును. అట్టితరి, నిరుపయోగులౌదురు. గాన త్వరలో శీర్షముగు నటువంటిన్నీ శరీరమునకు బలమునొసంగు నటువంటిన్నీ పదార్థములనుగ్రహించి తినవలెను కాని మితముమాత్రము తప్పరాదు. “అతిసర్వత్రోవర్జయేత్” అనునది జ్ఞాపకముచుకొని ఆచరణలో నుంచుట ముఖ్యమైనవిషయములలో నిదియొకటి. గాన నిత్యము నుపవాసము చేయువాడును సర్వదామేలుకొని చేయుండువాడును, ఎల్లప్పుడును నిదురబోవువాడును, ఎక్కువగా పనిచేయువాడును, అసలే పనిచేయలేనివాడును, యాయభ్యాసమున కత్తుడుగాడు.

మనమీ పవిత్రవిద్యను సంపాదించవలెనని నిజమైన యభ్యాసముగావలెను. అట్టి యభ్యాసమైనను విసుగును జెందక శాంతిప్రేమలతో గూడియుండవలెను. అట్లాచరించినగాని నిదర్శనము గాన్పింపదు. ప్రతికార్యమునకును ఓర్పు ముఖ్యసూత్రము. నేను యెన్నియుదాహరణములతో మెప్పుజెందవ్రాసినను మీస్వానుభవముచే గల్గు నిదర్శనములవలన గల్గెడి మహదానందముతో సాటిగాదు.

మిక్కిలికొద్ది నభ్యసించునపు హిమారే యాచరింపవచ్చును లేదా రెండవ రాయ ములైనను యాచరింపవచ్చును. రెండవ మారు సాయంత్రమున సూర్యోదయము గానున్న సమయములో చేయవలెను. అపుడుకూడను రాగిపాత్రలో నిర్మలదళము నుంచి సూర్యకిరణములు తగులునట్లు పట్టియుంచి అనితీతోముఖమును బాగుగ కడిగి అదేనీటితో నాడును మరిలకలిపి యధాక్రమాముఖ్యమును చుకొని అద్దములో చూడవలెను. కాని అట్లుచూచునప్పుడు (చూపు) కుడ్లనుండి నీరుకారుటకారణమున. అపుడుచేయవలసినజేమన. రాగిపాత్రలోనినీటిని సూర్యనకుచూపిన పిదప తెల్లని శుభ్రమైనగుడ్డనుక దాని నుదుంచి (నీటిలో) అపుడు (నీరుకారుచున్నప్పుడు) గుడ్డనుపిండి అగుడ్డతో కుడ్లనుతుడిచి తెచ్చి అంతటితో నారోజునకా యభ్యాసమును నిలిపివేయుము.

ఇట్లే ఉదయమున జేయవలెను. చదువరుల కింకొక సందేహము గలదు.

ఒకవేళ మేఘముబట్టి సూర్యుడగుపడనిచో నేమి చేయవలెను?

సూదంటురాయిని తెచ్చిపికకాగితముపైగాని లేక ఒక చెక్కపైగాని యుంచి దానిక్రిందనుకనూదిని గాని లేక యిను పముక్కనుకదానినిడినచో సూదంటురాయికిని యినుపముక్కకును మధ్యనొక చెక్కలేక కాగితమున్నప్పటికిని యెప్పటియా కర్షణశక్తితోడనే ఆ యినుపవస్తువును యాకర్షింపగల్గుచున్నది. అట్లేసూర్యునకును మనచేతిలోనున్న రాగిపాత్రోకును మధ్య మేఘములు అడ్డమున్నను బింబమునుండివచ్చెడి శక్తి మధా విధిగప్రసరించుచునే యుండును. ఇకనింకొక ప్రశ్నగలదు. అ భ్యాసపరుడుండెడి గ్రామమే ఒకకొండప్రక్కనే యుండినచో సూర్యోదయానంతరము సుమారు రెండు, రెండున్నరఘంటల వరకును సూర్యబింబమే గాన్పింపదుగదా ఇది యెట్లని సందేహముగలుగక మానదు.

అప్పుడు వారుచేయవలసినదేమన, సూర్యోదయ మిన్ని ఘంటలకని యెల్లరకును విశదమే గదా? అట్టితరి ఆసమయమును కనిపెట్టిఅభ్యాసమును చేయుచుండవలెను. వేయేల. కొండలడ్డమైనను యితరగ్రామములలో జనులు తమతమవిధ్య

క్షధర్తములను జేయనేపుడు ప్రారంభితుడో యపుడే యిట్టి కొండయక్షముగల గ్రామములో ప్రారంభితుడు గాని మరొండుగాదు. అదియును గాక సూర్యోదయమైనవేంటనే ఎండతగుల వనుమాటయేగాని వెలుతురు యితరప్రదేశములందువలెనే గల్గుచుండునుగాని చీకటిగానుండదు. గాన సూర్యోదయమై నట్లు స్పష్టముగా కనుగొనవచ్చును. సంశయ మనావశ్యకము.

ప్రతిదినమును ప్రాతఃకాలమునందును, సాయం సమయమందును ఒకవిధమైన స్థాయిప్రతివానికిని గల్గునుగాని అజ్ఞానులు దానిని సులభముగా గ్రహింపజాలరు. ప్రతిదినమును అట్టి రౌఢు సమయములందు నభ్యాసముచేయుట మంచిది. ఇకొకవిషయము నిట చెప్పవలసియున్నది. ప్రతిదినమును అభ్యాసముచేసిననేగాని భోజనముచేయనని ఒక నియమము చేర్చరచుకొనుము. ఇట్లు కొంతకాల మభ్యసించినచో నదియే యలవాటగును మనదేశమున బ్రాహ్మణులు చాలమంది స్నాన సంధ్యల నొనర్చిననేగాని భోజనముచేయరు. ఆకలిగాదు. యిది అలవాటు.

— హిప్పోగ్రాఫ్. Cardboard Course —

ఇప్పటికే అద్దముతోజేయు మొదటిమెట్టు దానిని రెండవది కార్డుబోర్డు కోర్సు (Cardbord Course) జ్యోతిషిధా

నము అని పిలుతురు. అద్దము మనకనులకు 12 మొదలు 18 అంగుళములదూరములో నుండవలెను. ఈవ్యక్తివిధానములో ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయములు జాగ్రత్తతో చదువవలసియున్నది. యీయభ్యాసమునకు పూర్వము సిగిదినిగమనించుము. అభ్యాసము చేయుగదియందు స్వీకృతమైనది నిద్రబోరాదు. సంతోషపూర్వకముగ నున్నప్పుడు మాత్రము గదిలోనికి వెళ్ళుచుండుము. సువాసనగల పువ్వులను జేల్లుచుండుము. ఇంకను యిదివరకు జెప్పిన ప్రకారము నడచుకొనుచున్న, కొలది దినముల కాగదినిచేను సుఖపరిమైనను వాటిన్ని పవిత్రవృత్తమైనట్లువాటిన్ని వాతావరణ (Atmosphere) మేర్పడును. అందుచే మనస్సు చలించియుండి నిశ్చలము అధైర్యము గల్గినప్పుడును, నీ వాగదొంగిని వెళ్ళినచో నిపు మంచునీతిలోనికి రాగలవు. యీసూత్రము ననుసరించియే మన పూర్వీకులు (క్షాత్రాధికులు గారుకనీ) దేవాలయముల నేర్పరచిరి. పరిస్థితియు క్రైస్తవమతాలయములుగూడను యీ సూత్రము మీదనే (Principle) మాధానపడియున్నవి. యెవరికైన యిట్టి సదుపాయములుగో గదిలభింపనిచో నీ సూత్రము వచ్చినచోట యభ్యాసము చేయవచ్చును, కానానా ప్రికర గానుధిగా ప్రతిపాదించును సుఖముగ నివించుగాత! అనువిషయమునుచ్చరించు తూర్పు, దక్షిణము, పడమర, ఉత్తరము,

వైపులకు కనిపించుచు తిరుగుచు చెప్పి తనపరి యభ్యాసము చేయవలెను.

అన్నిటికంటే ముఖ్యవిషయమొకటి గలను. ఇది తప్పక చూచుకోవలయుము.

Duty { సర్వదా నితరుల మేలునే గోరుచుండుము.
అదియే నీ మేలు గోరుకొనుట

విధి { సర్వదానితరులకు సహాయ పడుచుండుము
అదియే నీకు సహాయముచేసికొనుట

ప్రతిదినమును పైవిషయమును ఆచరింబో బెట్టుము.

నీవు ప్రతిదినమును భగవ దారాధనము చేయవలెను. ఆచేయునది, ధనము నిమిత్తమైచేయరాదు, నిద్రభోగమునకై చేయరాదు, స్వర్గ ప్రాప్తికై చేయరాదు. కాని జ్ఞానాభివృద్ధికై చేయుచుండుము.

“కరీర మాద్యుఖలు ధర్మసాధన ” అనునట్లు మొదట సత్యమును బలముగను సుఖముగను యుచువలెను. కూర్చుండి యభ్యాసము చేయవలెనని చెప్పియుంటిని. ఎట్లు కూర్చుండవలెనో సందేహము గలుగనిచ్చును. చాలసేపు కూర్చుండుట కట్టివిధాన మనుకూర్చుకొనునో అట్టిప్రతిభో కూర్చుంటున్నప్పుడు మంచి ఆసనము. కానచదువరులు తమ నిరువులను తామే యేర్పరచుకొనగలరు. కొందరు వారి కూర్చుండిన

చాలకాలమువరకు కూరుచుండగలగా కాని అట్లు కూరుచుండ రాదు. నడుమును ముంగుకుగాని వెనుకకుగాని వంచక నిలువుగా నిలువబెట్టికూర్చుడివలెను. వాగి కూరుచుండి యాభ్యాసముచేయుటలవడినచో నిన్ను నీవు చంపుకొనుట యగు న్నది. శరీరములోని వక్షస్థలము, మెడ, తల, యీమూడును ఒకే లైన్ (Line) లోనుండుట ముఖ్యవిషయము. యీమూడును పక్కకులేక నిగిడి తిన్నగనుండుటయును ముఖ్యవిషయమే.

ఈ ప్రపంచమునం దెవ్వడైన దూషించి, హనిచేసిన నట్టివానికి తిరిగిహాని చేయుటగాని, దూషించుటగాని, అతనికి విధమైననష్టమును జేయనూహించుటగాని చేయక, అట్టివానిని గురించి కలయందు హైరము తలంచకూడునటు వినుంది గుములకాక్షాపిపుము. దీనిని ఆచరణలో బెట్టుటకష్టమేగాని అట్టికష్టమును సహించి యాచరించుటయే మనుష్యునకుగల ముఖ్య సూత్రములలో నొకటియైయున్నది. ఇతరులను గురించియెంత స్వల్పచెడుగునైనను విచారించకుము. పాతినారితో చిరునవ్వుమొగముతో మాటలాడుచుండుము. ఇతరులు నీకపకారము జేయనున్నట్లు తెలియవచ్చిన నిశ్చలమనంబున కూరుచుండి యెద్దియోనొక యపయోగ కార్యమును గురించి మాత్రమూలోచించు కొనుచుండుము. ఆచరణలోబెట్టి చూడుడు. తడుపరి మహదానందము తప్పకగల్గును.

ప తిదినమును నిద్రలేచినతోడనే శరీరమునకు తగుపరి శ్రమనొసంగి తదుపరిచక్కగా నిలుచుండి గాలినిపీల్చి మెల్లగా వదిలివేయుచుండుము. ఇట్లు 20 పర్యాయములు ప్రతిదినమును ప్రాతఃకాలమున చేయుచుండుము. ఇట్టియభ్యాసముచేయుస్థలము పరిశుభ్రమైనదై యుండుటయే గాక నిర్జనప్రదేశముగా కూడఁనుండవలెను. పరుండినపిదప నెప్పుడు మెళుకువగల్గునో అప్పుడేలేచి దైవభ్యాసమునుగాని లేక తనవిద్యుక్తకర్మలనుగాని యాచరించవలెను. సంపూర్తిగ నిద్రవచ్చుచుండినట్లు తోచిన గాని పరుండబోరాదు. గాని యిట్టియలవాటును చేయగల్గుటకు కార్యక్రమ సమయముల నేర్పరచుకొని వర్తించుటయే నిజమైన యలవాటు. అహింస అన్నిటికన్న ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయము. యీస్పష్టిలో యేవాడు యెన్ని కిష్టముల బెట్టిననూ సహించి యుండుటలవాటు జేయుట సౌఖ్యప్రదము. కిరసంస్కారముల వయసునకు లోపున నున్నవారే యభ్యాసార్హులు. అట్లుగానిచో గృహదహన సమయమున నూతినిత్య నూహించినట్లును, గతజల సేతుబంధన మాలోచన జేవినట్లునూ నిష్ప్రయోజనము, గాన, చిరుప్రాయంబుననే యభ్యసించుటావశ్యకము. నీటివల్లనూ, మట్టి మొదలైన వస్తువులవల్లనూ శరీరమును (పైభాగము) మాలిన్యములేనిదానిగాజేయవచ్చును. సత్యమువల్లనూ పుణ్యకార్యముల వ.

క్లుమనశ్శుద్ధిని బొందవచ్చును. దీనినే ఆత్మపారిశుధ్య మందు
 రు. శరీరాత్మపారిశుధ్యముల రెండిని గమనించవలెను కాని
 ఆత్మపారిశుధ్యము శరీరపారిశుధ్యమునకన్న శ్రేష్టము. భగవం
 తుని ప్రార్థించుటన, భక్తిశ్రద్ధలతోడనూ, శ్లాఘనతోడను
 ఆచరించుట, మనమీ ప్రపంచమున జన్మించితిమి గాన బాహ్య
 మునకు తగినట్లు నడుచుకొనుచున్నను నీటిలోబుట్టిన తామర
 దళములు నీటినానకుండ నెట్లున్నవో అట్లే ప్రతిమానవుడును
 ప్రవర్తించవలసిన ధర్మమైయున్నది. ఈ మెస్మరి జాభ్యాసమును
 మందమతిగా (Lazy) నున్నప్పుడు చేయరాదు. మనము
 మనోదీప్తి (Concentration of mind) నుపయోగింప ప్ర
 యత్నించినప్పుడే నెన్నియో విషయములు మనసునకు స్పృ
 హించుట చాలమందికి విదితమే. లేనిసమయమున, అన్నివిష
 యములు మనసునకు తట్టవని అనుభవముచే చాలమందికితేలి
 యవచ్చును. గాన దీనినిబట్టి మనస్సుకోతివంటిదని తేలుచున్నది.
 అట్టికోతిని మనమీ లోబరచుకొనుట గొప్పవిషయము. గాన
 మనము యెంతకాలము బాహ్యప్రపంచమునకు సంబంధించి
 యుండుమో అంతకాలమువరకును మనము మనసును నిల్పలే
 మనుట నిజము. గాన కుంభించుట సేర్వవలయును (వీర్చినగాలిని
 కదలకుండ నిల్పివేయుట కుంభకమందురు.) రేచకమనగా
 గాలిని లోపలనుండి విడిచిపెట్టుట. పూరకమనగా గాలిని

లోపలకు నింపుట. బాహ్య కుంభకమనియు అంతరకుంభక మనియు రెండుగలవు. గాలిని విడచి లోపలకు మరల గాలిని పీల్చుకొనుటకును మధ్యగల సమయమునకు బాహ్యకుంభకమనిపేరు. గాలినిపీల్చి మరలవిడచుటకును గలమధ్యకాలమునకు అంతరకుంభక మనిపిలుతురు.

గాలిని విడచినప్పుడు ప్రతివానియొక్క 12 అంగుళముల దూరము పోవుచుండును. (నాసికమునుండి) ఇట్లే అంతర భాగమునకునూ బోవుచుండును. మొత్తముమీద పూరించుట కాని రేచించుటకాని 21600 ఋర్యాయములు ప్రతిజీవునకుకు ప్రతిదినమును గల్గుచున్నవి.

ఇప్పుడుకుంభకమభ్యాసముచేయవలసియున్నది. ఇదిలన్నిటికంటె ముఖ్యమైనవిషయము. దీనివలన నేకోతివాటిమనమనసునుస్వాధీనముజేసుకొనవచ్చుననుట నిర్వివాదము. దీనిరహస్యమేమనగా! కుంభించినపుడు మనసున కేవిధమైన చలనమును గలుగదు. అనేక గ్రంథములలో సీవిషయముబహురహస్యముగా దాచబడియుంటచే వేనకు వేలమంది నిశ్చలత్వమును బొందుదురాముమును (మార్గము) గనుగొనలేక మిక్కిలి చీకాకు జెందుచున్నారు. సర్వమును యీ మనోవశ్యతత్వముపైననే యాధారపడియున్నది. ఇట్టి రహస్యమును మాత్రముగా వెల్లడించినచో యిదియేగదా యని చులకనగా జూచి యభ్యసింపరేమో

ననిభయమందియే, మనపూర్వీకులు అట్టా, వెలువడినియుండ లేదు. అందులకై వారు నిందితులుగాజాలరు. ఎట్లన దొంగిలు టవలనగాని మార్గమునం దప్రయత్నముగాగాని నెవనికేని వేల కొలదిరూప్యములు లభించిన, (ధనము) అట్టిధనమును వాడు నిల్పుకొనజాలక కొద్దిదినములలోనే దానినివ్యయపెట్టి మొదటి వలెనే దర్శింపగలుగునుట నిర్వివాదాంశము. శరీరకష్టము చేసి సంపాదించినది స్వల్పధనమైనను అట్టిదానిని వాడు ఖర్చుపెట్ట జాలక యింకను కూర్చి మిక్కిలి శ్రమమంతుడగును. అట్లే శ్రమచేయక నులుపుగా లభించినచో స్వల్పము నిల్పుకొన జాలరు. అందుకనియే మనపూర్వులు చాలకాలము శిశ్రూష జేయించుకొని తదుపరి యెన్నాళ్ళకో యిట్టి పరమరహస్య ముల నుపదేశించి యనేకులను గొప్పవారినిగా జేసియున్నారు. గాన భక్తిశ్రద్ధలతో గురుని పూజించుచు గురువే దైవముగా దలంచువానికే యీవిద్య లభించునుగాని వట్టివారికి లభింపదు. “భక్తిలేనిపూజ పుత్రిచేటు” “నాసలు శివనామాలు నోరుతో డేలు” అన్నట్లుగాక మనఃపూర్వకముగా ప్రతికార్యము నాచరించవలెను. “ఇంట్లోప్రవేశించకముందే యెలుకల బాధయెక్కువైనదన్నట్లు” యీవిద్య సభ్యసించకముందే దీనిమంచిచెడుగు లను విమర్శించుట యోగ్యముగాదు.

కుంభకయోగము (Retention)

గాలిని నిల్పి అభ్యసించుట కుంభకయోగమందురు. యీ యోగమే సర్వమూలాధారము. యీ యోగ మభ్యసించుటల్ల న నిత్యకృత్యములైన పిదప స్రావకాలముననే (6½ లేక 7 ఘంటలు) కూర్చుండి చేతులను తొడలపైనిడి (నిటారుగ కూర్చుండి) మెల్లగా గాలిని లోపలకు పీల్చికొంతకాలమాపి మరలమెల్లగా వదలివేయవలెను. ఇట్లు వ్రదయమున రెండున్నర ఘంటల కాలమును, సాయంత్రము రెండుఘంటల కాలమును శ్రద్ధతో జాగ్రత్తగల వా డభ్యసించిన 8 (యెనిమిది) మాసములలో కృతార్థతను నొందగలడు లేక వ్రదయమొక ఘంటకాలము సాయంత్ర మొకఘంటకాలమును అభ్యసించిన సంవత్సర కాలములో కృతార్థుడగుననుట నిస్సందేహము. లేక 18 మాసములలో తప్పక కృతార్థత జెందును. మిగుల మందమతిగలవానికి మాత్రము అధమము 4 సంవత్సరములైనను గావలెను. ఇట్టి యభ్యాసమును జేయు దినములలోనే యింకొక యభ్యాసము జేయవలసియున్నది. యీ యభ్యాసము ముందుగాని వెనుకగాని చేయవలసియున్నది. ఎట్లన. కుడిముక్కును చేత్రివేలితో మూసి యెడమముక్కుద్వారా గాలిని మెల్లగాపీల్చుము. తదుపరి ఎడమముక్కునుమూసి కుడిముక్కు తెరిచి గాలిని వదలుము. యిట్లు 54 పర్యాయ

ములు జేసి తదుపరి యెడమముక్కునుమూసి కుడిముక్కు-
ద్వారా పీల్చి మరల యెడమముక్కు తెరిచి గాలినిమెల్ల
గా వడలుము. ఇట్లే మరల 54 పర్యాయములుజేయుము.
ఇట్లు రెండు నెలలు మాత్రము జేయుము. అంగువలన
నీసరములన్నియును పరిశుభ్రతను బొందును ఇంకొక్క విషయ
మిట చెప్పవలసియున్నది. యీపైన చెప్పినదానిని ఏకనాసి
కపూరకమని పిలుతురు. ఈ ఏకనాసికపూరకమును కుంభక
యోగమునకు జుటగా (Simultaneous)గా చేయవచ్చునని
చెప్పియుంటిని. (ఆదినములలో చే) గాని మొదట ఏకనాసికపూ-
రకమునభ్యసించినపిదప రెండుమాసములకు (పూర్తియైనపిదప)
కుంభకయోగము నభ్యసించిన క్రమముగా నుండి యభ్యా-
సపరున కుల్లాస మతిశయించి క్రమముగా నియమపరుషును
పరిశుద్ధును నగును. మిరరీ కోర్సు, లేక దర్పణాభ్యాసమును
చేయుకాలములో రెండవయభ్యాస మేదియును జేయరాదు.
యీయభ్యాసమును మొదలిడిన తదుపరి ప్రతియాదివారమును
తలంటిపోసుకొనుట (అభ్యంగనము.) మంచిది. ఇంతటితో
యీప్రకరణమును విరమించి కార్డుబోర్డుకోర్సు (Cardboard
Course) ను గురించి వివరించెదను.

Cardboard Course, జ్యోతి విభానము.

అరంగుళముల చదరముగల ఒక అట్టను తీసుకొనివచ్చి దానిపైనొక తెల్లని(white) కాగితము నంటించవలెను. అట్టి కాగిత మంటించినపిదప దానిపై నెట్టిమచ్చలుగాని లేకుండ జగ్రత్తగ గమనించవలెను. తదుపరి జేడకాసంత చిన్నదిగా గుండ్ర నిచుక్క నొకదానిని, మధ్యభాగమున నుంచవలెను. యీ చుక్కను యెనైమల్ (Enamel) అను నల్లరంగును సంపాదించి వేయవలెను. ఇది ఒకవిధమైన నల్లనిరంగు. యిది సైకిలుపాపులందు దొరుకును. యీనల్లరంగునే సైకిలుకడ్డలకు (Frame) పూయుదురు. అనంతరము యీచుక్క వేసిన అట్టను యిదివరకు అద్దముతగిలించిన మట్టపుమేకునకే తగిలించి అద్దప్రకారముగ కూరుచుండి దృష్టినినిల్పి (నల్లగుడ్డుకనురెప్పలకుమధ్యగానిల్పి) చుక్కను చూచుచుండుము. అంతకొలదిదినములకు చుక్కపైనుండి తెల్లనికాంతి యొకటియగుపడ నారంభించును. కొంతమందికి మొదటక్రిందిభాగము నుండియును మరికొంతమందికి ప్రక్కలనుండియును అనేకవిధములుగా గనుపడనారంభించును. అంతియేగాక ఆ తెల్లనికాంతి ఒక భాగము నబ్బట్టి మరియొక భాగమునకు ప్రసరించుచుండును. అప్పుడు నీదృష్టిని ఒకేచోట నిల్పవలెనుగాని ఆకాంతి యేవైపునకు ప్రసరించుచుండునో ఆప్రక్కకు బోనివ్వరాదు. ఇట్లుజరుగు

చుండిన సమయమున నాకు జాబువాసి పరిస్థితులను తెల్పి
 గోరెదను. అట్లు చేయకపోయిననూ యెక్కువ నష్టములేదు
 గాని నన్ను స్వయముగ జూచి విషయములను యింకను తెలిసి
 కొనగోరిన సంతోషపూర్వకముగా సలహా నివ్వ సంసిద్ధము
 గానుండును. ఇట్లుచుక్కపై (Spot) తెల్లనికాంతిని చూడ
 గల్గుటయే శక్తిని కొంతసంపాదించుట ఇట్టికాంతినే జ్యోతియని
 మనవేదాంతములు పలుమారు పల్కుచుండును. యీజ్యోతిని
 చూడగల శక్తిని సంపాదించగల్గు నప్పటికి దృష్టి (చూపు శక్తి)
 (Sight) గల్గినదని యెరుంగవలెను. యింతటినుంచి నీశక్తిని
 లోకోపకార విషయమై యుపయోగింపగలవు. అంత నీయం
 దుమహిమ జనించును. లోకహితుడవని యెల్లరకును ప్రచు
 రింపబడుదువు. లోకహితులే దైవానుగ్రహపాతులు. వీరేమోక్ష
 మున కర్హులు. మనోశక్తి మొదటిభాగము నొకమారుచూ
 డుడు. రోగముల నెట్లు నివారణజేయు నదియును తెలియ
 గలదు. వినోదములగూడ నీశక్తితోడనే చేయగల్గుదువు గాని
 నీశక్తిని వృథాబుచ్చక లోకోపకారార్థమై వినియోగించుము.
 వినోదములను జేయకుండనిచో జనులకు ఆకర్షణగా నుండద
 నియును, చిత్రిముగా నుండదనియును ఆశక్తి తగ్గిపోవుననియును
 పలువురు నాతో ప్రస్తావించియుండిరి. వారికందరకును యిట్లు

జవాబు చెప్ప కొన్ని పంక్తులు వినియోగపరచెదను.

పెక్కుమంది డాక్టరులచే (Doctors) మందుల నెన్నియో యుపయోగించి రోగములు నయము గానందుచే విసిగి విడచిన రోగములను, సులువుగా కొద్దికాలములో మందులనుపయోగింపకనే బాగుచేయుట (Cure) విచిత్రము (Wonder) గాదా? ఇట్లుజేయుటచే ప్రపంచమున కొందరికి మేలు జేయుటయేగాక విచిత్రమును జూపుటగూడగల్గుటలేదా? ఇందువలన లోకహితుడవేగాక దైవానుగ్రహపాత్రుడవు నౌటగూడ సాధవిచును గదా? యితకన్న విచిత్రమును, లోకహితమును, జనాకర్షణము గలదెద్దియో మీరెవిచారించుడు. తెలియగలదు. యింతటికి⁶ క్లుప్తముగా వీరి సమాధానమును వదలి అభ్యాసపరుల కర్తివ్యమును గురించి తెల్పెదను.

(HYPNOTISM.)

యీగ్రంథము నందితవరకు చెప్పబడిని నిబంధనలన్నిటిని సకమముగనభ్యసించినపిదపహిప్నాటిజము (Hypnotism) అను వశికరణయోగము నెట్లుపయోగించునదియును జెప్పెదను. చదువులు శ్రద్ధతోచదివి గ్రహించి అచరణలో నుంచుదురను సమ్మోకముతో⁷ తెల్ప సమకట్టితిని. హిప్నాటిజమువలన యితరులను స్వల్పకాలముననే నిద్రానస్తయముచగలము. ఇట్టినిద్రను

గల్గజేయుటవల్ల ఈ అనేకరోగములను నివారణచేయవచ్చును. ఇట్టినిద్రను గల్పించి శస్త్ర (Operation) చికిత్సకూడ చేయవచ్చును. వైద్యులు (Doctors) శస్త్రముజేయుటకై కొన్ని మత్తుద్రావకములను (Chloroform) ముక్కువద్ద విడి నిద్రను గల్పించి వ్రణములు మొదలైనవాటిని కోసి బాగుజేయుదురు. కాని కొన్ని వేళలనిట్టి శస్త్రమపాయమునకు కారణమగుచున్నది. తేలుకుట్టినచో హిప్పటికము నుపయోగించి బాధ నివృత్తి జేయవచ్చును గాని నిద్రబుచ్చినచో మరల లేచినప్పు టికి విచిత్రముగా బాధలేక యుండును. హిప్పటికముచే నిద్రం పబడినవాడు కొంతకాలమునకు పిమ్మట తన తట తానే లేవ గల్గును గాని మెస్మరిజముచే నిద్రాపబడినవాడు మాత్రము యెన్నోళ్ళకును లేవజాలడు. ఇచట హిప్పటిక్ స్టీప్ నకును, మెస్మరిక్ స్టీప్ నకును (Hypnotic sleep & mesmeric sleep) భేదము తెలుపవలసియున్నది. హిప్పటిక్ స్టీప్ అనగా మనశ్శక్తి వలన నిద్రాపజేయుట. మెస్మరిక్ స్టీప్ అనెన ఒకని కనుగొముల మధ్యజూచుచు జ్యోతిని గని తిడుపరి మనశ్శక్తివలన నిద్రాప జేయుట. సామాన్యముగ మెస్మరిక్ స్టీప్ నలు నిద్రనుగల్పించుట కొన్ని సమయములలో కొంతయపాయము గల్గవచ్చునని కొందరు జెప్పటయేగాక వాన్వానుభవముచే గూడ నప్రముగ్గులగు నియో కనుగొంటిని. ఐనను బ్రాగ్భక్తితో నూడిన యేవిధమైన

నష్టమును రాదు. కొందరు మెస్మరిజ మభ్యసించిన కండ్లకు జబ్బు చేయుననియును, మరిచెడి సోపుననియును త్వరలో చని సోపుననియును కుటుంబవృద్ధిగాదనియును అజ్ఞానపు పల్కులు బల్కి తోడిదేశీయులను చెడగొట్టుచున్నారని నలువైపులనుండి నాకువార్త లరుదెంచుచున్నవి. అక్కటా? మనదేశస్థులకింకను అజ్ఞానాంధకారమునుండి వెలువడుటకీష్టము లేకయున్నదికాబోలు!

ఓ, నాతోడిదేశీయ సోదరులారా? యిక నైనను యీప విలీమగు విద్యాభ్యాసమును గావించి అధ్యాత్మికజలమును సంపాదించి జ్ఞానమను వెలుగును నలువైపులకును వెదజల్లుడు. యీపవిత్రవిద్యను సంపాదించ సమకట్టినఃవారి నభ్యంతరము జేయు పెద్దమనుష్యులు దేశద్రోహులుగానిచో నింకెవరినట్లు బిలువ వలెనో చదువరులే యాలోచించుకొనుడు?

యీపవిత్రవిద్య నభ్యసించుట కష్టమనియును అందరికిని లభించినచో యీ ప్రపంచము మన్నించునా యనియును మరి కొందరజ్ఞానులు పల్కుచుండువారు గలరని నాకు స్వయముగనే దెలియును. వారికిప్రత్యుత్తరమెట్లు జెప్పవలెనో చదువరులకే విశదము కాగలదు. వృధాపంక్తులను వినియోగించుటకై యీ గ్రంథము నుద్దేశింపలేదు. హిప్పాటిజము యొక్క రహస్యమును ఒక్కమాటలో జెప్పి యీ ప్రకరణమును ముగించెదను. మనశ్శక్తిని సంపాదించిన పిదప (కుంభక యోగానంతరము)

నిశ్చలమనంబున నేదై నకార్యమును జేయసమకట్టి ఆకార్యమే విధముగ పరిణమింపవలెనో ఆవిషయమును దృఢముగా మనసు నుండి శక్తిని బాపుము (Use concentration). తోడనే సీకార్యము ఫలించును. ఈహిస్సాటిజముచే గాని మెస్సరిజముచే గాని నిద్రనుగల్పింప వలసినపుడు సుఖతరముగ నుండునట్లేర్పాటుజేసి అందుపరుండ బెట్టి చేయుచుండుము. లేనిచో కొంచము శ్మిష్టము సంభవించును. యీపై ప్రకరణములన్నింటి నభ్యసించిన పిదప మనోశక్తి మొదటిభాగము చాలవర కుపయోగించునని చదువరులకు విదితముకాగలదు. ఇంతటితో యిదివిరమించి పర్సనల్ మాగ్నెటిజము (అదృష్టమును) గూర్చి తెలుసుకొనవలెను.

—• ష ర్ప న ల్ మా గ్నె టి జ మ్ •—

ఈప్రకరణమునుగూర్చి వ్రాయకముందు వివాహమైన వారభ్యసించుటను గురించి చెప్పదలచితిని. జాగ్రత్తగ గమనించవలెను. యీవిషయమును గురించి నేను మనోశక్తి మొదటిభాగమునందు సూక్ష్మముగా తెలియజేసియుంటిని. ఇప్పుడును చెప్పనది వివాహమును జేసుకొనవచ్చుననియును అందువలన నష్టములేదనియును దృఢమైనది. గాని వివాహితులు కొన్ని నిబంధనలు మాత్రము పాకింపవలెను. ఈ యభ్యాసమును (మెస్సరిజమును) చేయుకాలములందు విషయేచ్ఛనువదలవలెను.

ఒక వేళ సల్పినను, నిబంధనలు చూచి పొందుచుండవలెను. యీశాస్త్రమును సక్రమముగా మొదటినుండి యభ్యసింపక దీనిఫలితమును గూర్చి చెప్పవారు గణితశాస్త్రమున పృథమ భాగము నభ్యసించనివారు బీజగణితము, (Algebra) క్షేత్రగణితము, (Geometry) ను గురించి విమర్శించు వానికి గలగౌరవమును సాపాదించుదురు. యీపర్వనల్ మాగ్నెటిజము వలన అనేక యద్భుతములను జేసి చూపనచ్చును. దీనిని ఆచరించు విధానము మొదటతనశరీరమును మార్చిస్థితిలోనుంచుట యని బాగుగజ్ఞాపకముంచుకొని యాచరణజేయవలెను. ఈయభ్యాసము 10 మాసములు బహుశ్రద్ధతోచేసి కృతార్థత జెందవచ్చును. 'సంయమ' యోగమును నేర్చిన వాడెట్టికార్యముల జేయ శక్తివంతుడగునో అట్టికార్యములనే యీతడుచేయగలడు. ఈయభ్యాసకాలములో విషయేచ్ఛపనికిరాదు. సామాన్యముగ పెక్కుమందికి యారోగ్యములేక యుండుటనుగురించి క్రిందివిషయముల వలన తేటతెల్లముగాగలదు. శరీరముపై దురదగల్గినవెంటనే గోకుదురు. అప్పుడు మాలిన్యముంతయును గోల్లబోసిదురుకుకొని యుండును. చేతులు సామాన్యముగ కడుగుకొనినను గోల్లనుండి మట్టిని తీయుటను గురించి ఓర్పుచేయజాలరు, గాన భోజనముచేయునపు డట్టి మాలిన్య మన్నముతో గలసి లోపలకు బోవును. అప్పుడేదో రోగము గల్గకమానదు.

బలిష్ఠులై జీర్ణకోశము మంచిస్థితిలోనున్న వారికి మాత్రమప్పటి కప్పటి కగుపడకపోయినను, నెమ్మదిమీద చాలహాని చేయును. ప్రతినిమిషమును లోపలినుండి మురికి బయటకు చెమటమొదలగు వానిరూపమున వచ్చుచుండును. మట్టి రేణువులు సర్వదాశరీరము పైబడి చెమటతోగలిసి పట్టవలె పేరుకొని శరీరమునకు గలరంధ్రముల నన్నింటిని కప్పివైచును. ఇందువలన స్వభావ సిద్ధముగ లోపలినుండి వెడలుచెమట బైటకు రాజాలక లోపలనే నిలిచి దురద, గజ్జి, తామర మొదలగునవి గల్గును. దురద గల్గిన తోడనే గోకుటావశ్యకముగా దోచును. అంతట గోకుచురు. పుండ్లుబడును. బాధను కలుగ జేయును. జ్వరమువచ్చును. మరియు నెక్కువగా భుజించుటవలన జీర్ణకోశముచేడి విరేచనములు, మాంద్యము, బుద్ధివికారము మొదలగు ననేకరోగములు జనించును. ఎంతరుచిగల పదార్థమునైనను మితిమీరి భుజింపరాదు. ఎల్లప్పుడు నాకలినిమిగిల్చియే భుజించవలెను. స్నానమును చేయునపుడు చక్కగాతోమి అన్ని అవయంగములను శుభ్రపరుపవలెను. ఎక్కువనీటిని త్రాగరాదు. భగవంతుడన్ని జీవజంతువులకును నోటియందే నిర్మలమైన నీటియూటను (Saliva) గలుగజేయున్నాడు, గానప్రతిపదార్థమును (మనము భుజించునప్పుడు) చక్కగా నమలిమింగవలెను. తొందరగా తినవలెనని (గబ, గబ) యాతురతో తినరాదు. ఉప్పును

పూర్తిగ నిష్కేధించవలెను. సర్వపదార్థములలో కావలసిన చక్కెర, పుప్ప, కలిసియేయున్నవి. చదువరులలో కొందరకు అయ్యో పుప్పను మిశ్రిమము చేయనిదే కూరలకుగాని మరియే తినుపదార్థమునకు గాని రుచియుండదే యిదిమీసాధ్యముగా నున్నదని దిగులు పడుదురు. వారికొకమాట చెప్పవలసియున్నది చిన్నతనమునుండియు నుప్పను గల్పుకొని తినెడి వాడుకగల్గినది గాన యిప్పుడెట్లువిడువగలమా యనిసంకోశముగల్గక మానదని మాకును తెలియును. ఇట్లే కల్లు, సారాయి, నల్లమందు, గంజాయి మొదలగు మత్తుపదార్థముల నుపయోగించువారిని వాటిని సేవించుట మానుమనిచెప్పినతోడనే వారికెంతటి కష్టముగ దోచునో విచారించుడు. “(Practice makes perfect)” అని అంగ్లభాషలో నొకసామెతగలదు. గాన ప్రతిదియును అభ్యాసమువల్లనే గల్గుచున్నది. పుప్ప తినుట కష్టము లేకుండగ నెల్లభ్యాసపరుప బడితిరో అట్లే క్రమముగా యుప్పను తినుట మానినేయగల్గుదురు. కారము విషయమై యిట్లే జెప్పవచ్చును. గోధుమపిండితో జేసినరొట్టెలను మితముగాతినుట మంచిది. కాని దేశాచారములను బట్టి నడచుకొనవలెను. నేను నైజాము రాష్ట్రమునందున్నప్పుడు వందలకొలది జనులను త్రాగుదునుండియును, పుష్పనుండియును తప్పించియుంటిని. వేళకు భుజించుటయును మితభోజనముతోనే గ్రహించవలెను. తలనెప్పి

పడితము, రొంప, (Gold) శరీరము పులకరించుట మొదలగు వానికి మానుల నుపయోగింపక ఆవిరి బట్టినచో శీఘ్రకాలములో నివృత్తియగును. సాధ్యమైనంతవర కెన్నఁచు మానుల నుపయోగింపకుము. భోజనాలమున నానిజ, విమలఁఫలము మొదలగు పండ్ల నొకటిరొటిని తినుచుండుము. గాత్రలయ దునిద్రవచ్చుచున్నట్లు శోచిన ద్రామాల నూడిరావలక నిద్రను జూపి తూగూడుచు కూర్చుండరాదు. యెఱిగింపఁజెనను కట్టి పెట్టి పూర్తిగనిద్రవచ్చిన నుఖముగనిద్రబొమ్ము. యేమాలము మెఱు కువ గల్గిన పు టి కి ని మ రి ల ని ద్ర బో కు ము. అట్లునిద్ర బోవుట నిజముగా నిన్ను సీ పు హాని జేసికొనుట యగుచున్నది. మెఱుకువతో చూచియుచు సామాన్యముగ మునుగుబెట్టి చలిబెట్టినవారివలె “శలహహహహ” యని పిలుచునపుడు బల్కు సోమరిపోతు లనేకులను మీరు చూచి యూదురు. వారి నిచేయలవాటునూసి తక్కించి పూజ్యము గిట్టుకొనుచు. జాలమందికి పరుండునపుడు మునుగువెప్పకొని నిద్రించు యలవాటుగలదు. మునుగువేసికొని నిద్రించినచో మనము బయటకు విడచిన చెడుగాలి నే మరలఁగోపలికి బీల్చుదుము. తత్కారణమున నటువంటివానికి శుత్తు (Laziness) యెక్కువగా గలిగియుండును. మునుగునుతీసివేసి పరుగులు జ్ఞాపకముంచుకొనునప్పుడే కిటికీలు గూడ తెరిచి యుంచవలె

నని బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొని అట్లు చేయవలయును. యేపదార్థమును భుజించునప్పుడైనను దానియందేమననునిల్పి అది నీకు సత్తువ నిచ్చునని నమ్ముచుండుము, సాయంకాలమున ప్రతిదినమును గాలిలో నెడచుచుండుము, మిగులబాడిన పండ్లను తినకుము. పుల్లని పదార్థములను తినకుము. దంతభావనము జేయునపుడు శుభ్రముగా నోటినంతయును కడుగుకొనవలెను. శుభ్రమైన నీటినిముక్కులో బీల్చిముక్కులోపలి భాగమును శుభ్రపరుపుము. మూత్రము సంపూర్ణముగ నెలువకు నంతవరకు వేచియుండవలెను. పిమ్మటసాధ్యమైనంతవరకు నీటితో కడిగి శుభ్రపరుచుము. ప్రతియూదివారము నభ్యంగనము చేయునపుడు చెప్రలతో యాముదమును (Castor oil) (దీనిని అరండికా తేల అని యురుదు భాషలో పిలుతురు) వేసుకొనవలెను. అప్పుడు కనులకు చల్లగా చక్కలిగింత పెట్టినట్లుండును. ఆముదమును నెత్తిపైగూడను వేసికొనిమర్దించినపిదప కుంకుడుగాయల నురుగుతో కడిగి శుభ్రకరుపవలెను. సబ్బునువాడుట తెలియనివారు దాని నుపయోగించివ చాలహాని చేయును. సబ్బును వాడుటకుముందు అట్టిభాగమును నీటితో తడిచికొంచెము నేవు వానిచ్చి మెల్లగా తోమవలెను. తదుపరి కడిగివేయవలెను. అప్పుడుసబ్బును కొంచము చేతులకు రుద్ది నరుగును నిలదీసినభాగమునకు వ్రాసి వెంటనే కడిగివేయుము. కొంచము

నేనైననుసబ్బునురుగు శరీరముపై నానరాదు. నురుగును కడిగిన
 పిమ్మట తోమినచో వుండలుండలుగా మట్టివెలువడును.
 లపుడునీటితో కడిగినచో మరికంతయు పూర్తిగబోవును.
 పలుదోమనపుడు బూడిదలోగాని, బొగ్గులోగాని యుప్పును
 కొద్దిగాగల్పి యా చూర్ణము (పొడి) తో పండ్లను శుభ్రప
 రుపవలెను. ఇట్లుజేసిన పండ్లచిగురులయందుగల చెడునిరం
 తయు వెడలి పరిశుభ్రితగానుండును. ముఖ్యముగ నైజాము
 రాష్ట్రవాసులు పలుదోమనపు డొక చెడుయలవాటును గల్గి
 యున్నారు. ఏమన పలుదోమపుల్ల నోటనుంచి పండ్లనుతోము
 కొనుచు వంటగదులయందును, మండువాలయందును, (డివాన్
 ఖానాలు) బజారులయందును తిరుగుచు, తుపుకు తుపుకు మని
 యెచ్చటజూచిన, నూయుచు బహుయస్వకరముగనుండురు.
 యీవిషయమును తూర్పుదేశస్థులు సహింపలేరని స్వానుభవము
 వలన గ్రహింపగలరు. దంతధావనముచేయుచు తిరిగినప్రదేశ
 మంత పెద్దతటాకమును త్రవ్వించినను సాపముబోడని హిందూ
 మతస్థుల వమ్మకము. ఏదియెట్లున్నను తిరుగుచు దంతధావన మె
 న్నడును జేయరాదు. ఇది చాలతప్పు. ఇంతియేగాక దంతధావ
 నముజేయుచు పదిమంది యొకచోటజేరి కులాసాగా మాటలు
 చెప్పుకొనుచుండెడి పెద్దమనుష్యులుగల గ్రామాదులు కొన్ని
 గలవు. ఇట్లుచరించుటయు యోగ్యులైనవారి లక్షణముగాదు.

మరియు పలుదోముట సుమారు ఘంటరెండుఘంటలకాలమును గడపెదరు. ఇంతేగాక బలవంతముగా నురుగు తేవలను గార్చుచు యితరులు గనినంతమాత్రమున వాంతిజేసుకొనునంతటి యసహ్యమును జేయుచుందురు. అట్టివారిని చెడు యలవాటునుండి త్రప్పి బాగుచేయుదురుగాత! దంతధావనము పదినిమిషముల కాలములో శుభ్రముగా చేసుకొని ముగించవచ్చును. కొందరు జుట్టును వంకరగా తిప్పిపట్టకె వ్యాన్లైన్ అను ఒకవెన్నపూస వలెనుండు మందు నుపయోగింతురు. దీనివలన కండ్లకుజుట్టు తప్పకకల్గునని డాక్టరు లనేకమంది ప్రాసియున్నారు, గానదీని నుపయోగింపరాదు. రాత్రులు పరుండునపుడు గోచిని లోపల బెట్టుకొని పైనుడునను చుట్టుకొనవచ్చును. నాభిస్థానమున చన్నీటితో తడిపిన చిన్నగుడ్డను వేసికొని పరుండినిద్రబోవలెను. శరీరమునెల్ల వేళలందును సమశీతోష్ణముగా నుంచెడి పదార్థములను గుర్తెరిగి తినవలెను. పరుండునపుడు మొదట నెడమవైపున కొంచెముసేపు పరుండవలెను, పరుండు గదిలోగాని యింటిలోగాని కిరస్తానినూనె (Kerosene) బుడ్డిని వెలిగించి నిద్రబోరాదు. యింటిలోనుమ్మివేయరాదు. సాధ్యమైనంతవరకు కొబ్బరినూనెగాని యాముదముగాని ఒకదానిలోనుంచి వత్తివేసి వెలిగించి యుంచుకొనవలెను. లేదా కిరసనాలు బోసిన చేలాంతరు పొగరానిదిగా నుండు (Dietz) దానిని చిన్న వత్తిగా జేసియుంచు

కొనవలెను. యీలాంతరునే హరికేన్ ల్యాంటరన్ అనిపిలుతురు, లేనిచో ఇట్లేదో దీపమును మాత్రముంచుకొనక రాత్రులు నిద్రజోరాదు. కొవ్వ వత్తులవెలిగించి యుంచుకొనవచ్చును. మనకగా నుండునెలుతురువద్ద నెన్నడునుచదువరాదు. పరుండి చదువరాదు. పశువులుగాని మేకలుగాని, గొట్టెలుగాని బోవునపుడు మధ్యగా నెన్నడును వెళ్లకుము. చెట్టుపైకెక్కి దుముకరాదు. నదిలో ఈడరాదు. విశేషముగా పరుగెత్తరాదు. ఈవిషయములన్నియును ముఖ్యముగా నాచరణ (Practice) లో నుంచవలెను. అనావశ్యముగ వాగెడివారితో మాటలాడకుము అట్టివారితో యెక్కువ కలసిమెలసి తిరుగకుము. గర్వమును పూర్తిగ విడువవలెను.

ఇంద్రియములను లోపరచుకొను విషయ మిప్పటికి చదువరులకు గోచరమైనది. మనశ్శక్తివల్లనే మనము యిష్టము వచ్చిన జన్మనైత్యగలము. యిందుకు సందేహములేదు. ఎవరైనచనిపోయినచో వాని బంధుమిత్రులుజేరి గగ్గోలుగ నేర్పుచుండుట మనము పలుమారుచూచియుందుము. నిజముగజ్ఞానమును తెలిసినవారు యెవడు చనిపోయినను యేడువడు. యీవిషయము నిటకొంత చెప్పవలసియున్నది. ఒక మనుష్యుడు చనిపోయెనని యనుకొందము. చనిపోయె ననిన మనలోని జీవుడు వెళ్ళిపోయెనని యర్థము. ఆత్మయెల్లప్పుడును శరీరమును ధరించియుండును. జీవుడే ఆత్మ. గాన ఒకనిలోనుండి జీవుడు వెళ్ళి

నాడనిన ఆజీవుడు మరియొకచోట వెంటనేయొకొక శరీరములో ప్రవేశించుచున్నాడు. అనగా నికొకచోట పుట్టుచున్నాడు గాన చనిపోయినపుడు బుద్ధిమాతులు దుఃఖించరు. ఒకవేళదుఃఖించినను లాభములేకపోవుటయేగాక ఒకవిధమున నష్టమనిగూడ పెద్దలు నిరూపించియున్నారు. మనము ఒక అంగీ (చొక్కా-Jacket) ని ధరించుకొని కొంతకాలమునుచుకొని మరలదానిని విడచివేయునప్పుడు దుఃఖించుటలేదుగదా? అట్లేజీవు డీ శరీరమును అంగీని కొంతకాలము ధరించి పిమ్మటవిడచి పోవుచున్నాడు గాన జ్ఞానులెందులకు దుఃఖింపరు.

ఒకపోగబండి (Railway train) బెజవాడనుండి బయలుదేరినదనుకొనుడు. ఆబండి రాజమహేంద్రవరమును తేరినదనుకొనుడు. అట్లు జేరుటకు కారణమారయ బెజవాడనుండి నలువైపులకు నయోమార్గములున్నను ఆబండి బయలుదేరునపుడు రాజమండ్రి వెళ్ళుమార్గమున నుండిన కారణమున రాజమండ్రి రేమే జేరుట కవకాశము గల్గినది. లేక ఆపోగబండియే సికిందరాబాదు మార్గమున నుండిన తప్పక సికిందరాబాదునోకే చేరియుండెడిది. అట్లేజీవుడనుబండి శరీరమను బెజవాడనుండి బయలుదేరునపు డెచటకుబోవ నున్నదో నచటకే బోవునచట విడితము. అందువలననే ఒకడు చనిపోవునపుడు కొందరు తులసి నీటిని నోటిలోబోయూడు “కృష్ణా, రామా” యని మంత్రమును

జపించుచుందురు. కారణమేమన అతడు (చనిపోవువాడు) చని పోవునపుడు భగవన్నామస్మరణను విన్నట్లయిన మోక్షమును తెందుట కవకాశముండునని పెద్దలయాశయము. గాన జీవుడు శరీరమును విడచు నపు డెట్టియాలోచనతో నుండునో యట్లేమరు జన్మ నెత్తుచుండును. ఒకడు చనిపోవునపుడు సంసారతాపత్రయముతో బిడ్డలయందును ఆస్తియందును మిక్కిలి కోర్కెతో చూపోయినట్లయిన తదనుకూలముగనే మరుజన్మనెత్తి పలుకష్టముల జెందును. ప్రతిదియు నీ ప్రపంచమున స్వేచ్ఛకొరకు ప్రయత్నించుచున్నది. యజ్ఞయాగాదిక్రతువులసల్పుటయు, జప తపంబు లాచరించుటయు స్వేచ్ఛానందము (మోక్షము) కొరకే గాని వేరుగాదు. అట్టిమోక్షము నాసించవలెననిన కొన్ని మార్గముల ననుసరించి సక్రమముగ నాచరించిన నీజన్మలో సాధ్యము గాకపోయినను మరుజన్మమందైనను బొందవచ్చును. లేదా నింకొకజన్మయందైనను సాధ్యముకాగలదు. గాన కుంభకయోగముచే మన మేజన్మనెత్తనెంచిన నాజన్మనే బొందగలము. ఇది యభ్యసించినవారికి పూర్ణముగాతెలియ గలదు. కుంభకయోగమునుబొందినవారే సమాధియోగమును గలవారని యర్థము. ఒకనికి మందులవలనను, మరికొన్నియోగములవలనను, తలంపులవలనను కొన్నిశక్తులను, స్వాధీనము జేసికొన్నవాడగును. కాని కోర్కెయింకను నశించలేదు. సమాధి యోగసిద్ధివలననే

సర్వమునుండి విముక్తి కాగలడు. అట్టివాడే మోక్షము నలంకరించును. గాన ఆత్మ యీశరీరమును వదలుసమయమును గనుగొని యాసమయమున సమాధియోగమును సహాయముగగొని మోక్షమును జెందగలడు, లేక తాను కోరుకొనిన జన్మనైత్యగలడు. యీజన్మలో చాలమందికి దేవత్వమునందును, ఐశ్వర్యములుగల మానవజన్మమునందును, మరికొంతమందికి మృగజన్మలందును యెన్నెన్నో కోర్కెలుండును, జీవుడు వెడలిపోవునపుడు దేనియూదు కోర్కెతోనుండునో యారీతి ఫలితముగల్గుచుండును. యింతటి మహత్తుగల్గిన కుంభకయోగమును సాధించుట మూడు క్రిందివిషయములను చక్కబెట్టికొనవలెను; లేనిచో లాభముండదు. (1) శరీరము బహుతేలికగ నుండునట్లుండవలెను. (2) శరీరారోగ్యమును సంపూర్ణముగ గలిగియుండవలెను. (3) శరీరమాలయు బహుమృదువుగను కాంతిగను నుండవలెను. (4) ముఖవర్చస్సు సుందరముగ నుండవలెను. (5) మృదువైన స్వరము, సంభాషణ గల్గియుండవలెను. (6) శరీరమునుండి యేవిధమైన దుర్వాసనగాని లేకయుండవలెను.

ఏకనాసికపూరకమువలన నరములన్నియును పరిశుద్ధత (Purify) (పాల్ సాఫ్) బొందునని యిదివరకే జెప్పియుంటిని. ఇట్లు పరిశుద్ధత పొందినవానికి (1) శరీరము తేలికగానుండుట

యు (2) ముఖవర్చస్సు తేటగానుండుటయు, (3) ఆకలి (జీర్ణశక్తి. Appetite) బాగుగానుండుటయు, (4) నాదమును వినగల్గుటయు చిహ్నములు (గుర్తులు) Signs యేర్పడును. యీ ఏకసాసికము నభ్యసించునపుడు 16 సెకండుల కాలములో మెల్లగా గాలిని పీల్చుటయు. (సెకండునగా కనురెప్పకాలమని యర్థముచేసుకొనవలెను.) అరువదినాలుగు సెకండులకాలము కుంభించుటయు (Retention) తదుపరి ముప్పదిరెండు (32) సెకండుల కాలములో వదలివేయుటయు నభ్యసించవలెను. దీనివలన శరీరమంతయును మలినము (Impurity) లేనిదానినిగా శుభ్రపరుప వచ్చును.

స్థిరసుఖమాసనమ్.

అనగా అనుకూలముగ నుండునదియును, నిలువుగ (వంకర లేనిది) నుండునదియును ఆసనమని చెప్పబడియున్నది. కాని ఆసనవిషయమై ప్రత్యేకనిబంధన లేచ్చటను చెప్పియుండలేదు. ప్రాచీనయోగసమునుకూరుచుండిచేయవలెననిమాత్రము బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొని అట్లు చేయవలెను. పాగ్గాయామము రేచక, పూరక, కుంభకములను యీ మూడింటిపై యాధారపడి యున్నది. ప్రాణాయామమునుగాని, ఏకసాసికయోగమునుగాని యభ్యసించునపుడు మొదట రేచకమును, తదుపరి పూరకమును, తదుపరి కుంభకమును సేర్వవలెను.

ఇట్టి యభ్యాసములయం దుత్తీర్ణులగు సమయము లగు పెక్కుమహిమలు జేయవచ్చును. గాని అమహిమలయందే యధీలాప బోనిచ్చినచో మోక్షమును జెందుటకు మరియొక జన్మనైతనలసియున్నది. గాన జ్ఞానవంతులట్లు చేయరు.

ధారణయోగమువలన ప్రపంచమున సర్వమును జయించవచ్చును. గాని దానినిగూర్చి యిపుష్కరిగ్రంథమున చెప్పయత్నించిన యిప్పటికి చెప్పిన రెండు మెస్మరిజగ్రంథముల కన్న మిక్కిటమగును. ఇంతియగాక అట్టియోగమును స్వామిభవముచే వ్రాయుటమొదలని యెంచి తదుపరివాయు మూడవ భాగమునకు వదలివేయుచున్నాను గాన అట్టి యవకాశమును యీరెండవభాగమున కిచ్చినట్లే యొసంగెదరని దృఢముగ నమ్ముచున్నాను.

కం॥ పెట్టడు నారకమార్గం బెట్టి మహాకూరకర్మదేనియు తుదిని

టిటనక నెమ్మనంబున నెట్లన హరిదలపగలిగెనేని మహాత్మా॥

అని ధర్మశాస్త్రములోగూడ చెప్పబడియున్నది. కొందరీ విషయమును జదివినంతనే మోక్షమును జెందుటకై మనఃపిచ్చి ఋషులు తెలియక వేలకొలదియెక్కు కష్టపడిరని అల్పజ్ఞానులు సంతసంతురని నాకు తెలియును. కాని వారికొక విషయమును చెప్పవలసియున్నది. వేలకొలది వత్సరములు శ్రమపడిపట్టి మహానుభావులే మోక్షము నలంకరింపగల్గిరిగాని యితరసామాన్య

న్యలు పొందగల్గిరేమో విచారించుడు. అంతియేగాక జీవుడు శరీరమును వీడివెళ్ళునపుడు గల్గుబాధచే కుంభకయోగమును మరతుమేమోనని ముందుగానే జాగ్రత్తపడి సక్రమాభ్యాసమును జేయుట తెలివితక్కువయగునేమో విచారించుడు? ఇంతటితో వీరినివదలి యింక నొక విషయమును గురించి చెప్పవలసియున్నది. 35 సంవత్సరముల వయసుదాటినవారు పనికిరారని యిదివరకు చెప్పియుంటిని గాని మెల్లకన్నులు గలవారు మెస్మరిజమును నేర్చుకొనుటకర్హులుగాక అంతఃశాఖలను నేర్చుకొనుట కెల్లర్హులగుదురో అట్లే 35 సంవత్సరములు దాటినవారును యువయోగపడుదురు. గాన మెస్మరిజములో నుపశాఖలగు కుంభకయోగాదుల నలవాటుజేసి మోక్షమును జెందుట కర్హులగుదురు. ప్రతిజీవ జంతువునందును ఒకవిధమైనకళ గలదు. ఈకళ (శక్తి) కు యింగ్లీషుభాషలో Magnetism అని పిలుతురు. ఇదిమృగకళ, మానవకళ (Animal magnetism. Human magnetism) యని రెండువిధములుగా నున్నది. యీ రెండుకర్తులకును విశేష భేదములేదు. సామాన్యముగ పాశ్చాత్యులు (Europeans) ఒకదినొకరు చాలకాలమునకు కలసి కొనిననుగాని తిరిగి యిద్దరును వెళ్లిపోవునపుడును కరస్పర్శనముల (Shakehand) గావించుదురు. వారిననుసరించి మువదేశీయులుగూడ కొంతమందట్లే గావించుదురు అందుకు బదులు

మనహిందువులలో ఒకరి నొకరు కొగలించుకొను వాడుక గలదు. ఇట్లుగావించుటకుగల యభిప్రాయము (Principle) ను చాలమందికి తెలియక పోవచ్చును.

ఈశక్తి (Magnetism) విద్యుచ్ఛక్తివలెనే (మెరుపుశక్తి (Electricity) యేమాత్రపుసంబంధము (Connection) గల్గియున్నను బహువేగముగ తద్వారా ప్రవహించును. ఇద్దరు మిత్రులు చాలకాలమువరకు చూచుకొనక వేరువేరుప్రదేశములలో నున్నప్పుడువారియందుగల శక్తి వేరువేరుగా మారవచ్చును. అందువలన వారొకరి నొకరు కలసికొని కరస్పర్శనము చేయుటతోడనే ఒకరిశక్తి యింకొకరిలో జేరియిద్దరిశక్తియు నొకటిగామారి పూర్వమువలెనే బహుప్రేమతో చూచుకొందురు, ఇట్టిశక్తి (Magnetism) భేదించినచో అట్టినా రిరువుర మన నును భేదించి భిన్నాభిప్రాయులుగావచ్చును. కరస్పర్శనమునందును, కొగలించుదును యీనూత్రాభిప్రాయమే యిమిడి యున్నది. కరస్పర్శనమునకన్న కొగలించు యందెక్కువ త్వరలో శక్తి ప్రవేశించి ఫలితము నెక్కువగా జూపును. అనుభవజ్ఞులకు బాగుగ తెలిసియుండును. మృగములయందుగల శక్తికిని, మనుష్యులయందుగల శక్తికిని, (Animal magnetism. Human magnetism) విశేష భేదము లేని కారణముననే యేదైన నొక యడవిజంతువును సైతము కొలది దినములు మనతోను

చుకొనిన మనకుమాలిమి (Tame) యై యుండును. కుక్కలు మొదలైనవి యెల్లప్పుడును మనుష్యులలో తిరుగుచుండును గాన నవిమనుష్యులతో సుచ్చిక గల్గియుండును. ఈకారణముననే “ఆరునెలలు సహవాసము జేసిన వారు పీరగుదురు” అనుసామెత వ్యర్థముగాదు.

ఇట్టిశక్తిని (Magnetism) విస్తారముగ వృద్ధిచేసినచో పలువురను లోబర్చుకొనగలవు. రోగముల నతిశిథిలముగా బాగుచేయవచ్చును. యశస్సును బొందగల్గుదురు. కష్టకార్యముల, నతిసులువుగా జేయగల్గుదురు. దీనిని వృద్ధిచేయు విధానముశరీరమునున్న మనస్సునున్న యెంతటిజేజుస్సునందు నిలుపగలవో యట్టిదానివైననే యనుసరించియున్నది. శరీర, మనముల తేజోభివృద్ధిని గూర్చియిదివరకే విపులముగా జెప్పియుంటిని. చదువరులు గమనించవలసిన విషయము ముఖ్యముగా వరుసక్రమముగ చదువుచురావలెను. అంతియేగాక మూడు నాలుగు పర్యాయములు జాగ్రత్తగ చదివిగ్రహించి వలసియున్నది. అప్పటికిని సందేహములుండిన నాకువ్రాసేగాని, స్వయముగకలసికొనిగాని వాటిని (సందేహములు) నివృత్తి జేసుకొనవలెనని యిదివరకే హెచ్చరికగానించి యుండినను మరొక మారిచటగూడ హెచ్చరిక చేయుచున్నాను. ఇతియేగాక నీవిజయములో ఫలానియాటంకములుగల వారెట్లు యాచరిం

చవలెనో తెలియజేయవలసినదిగా వ్రాసి ప్రత్యుత్తరము బడయవచ్చును.

తెలిపతి. (Telepathy.)

ఈ ప్రకరణములో మానససందేశము (తెలిపతి Telepathy) ను గురించి తెల్పుటకు ముందు కూభకయోగము నొకమారు జ్ఞాపకముచుకొనవలెనని హెచ్చరించ వలసియున్నది. కూభకయోగమువల్లనే మనోవశ్యతను పొందుమార్గ మీవరకే చెప్పి యుంటిని. తననుతాను జూచుచిననాడే యితరులను జూచుచుట కిష్టుడగును. దగ్గరనున్న వారలనెట్లు సులభముగ మనము చెప్పునట్లు (Hypnotism) వశీకరణ విద్యవలన చేయగల్గుదుమో అట్లే దూరమున నున్నవారిపై శక్తి నుపయోగించి చేయుటయే మానససందేశము (Telepathy) అని పిలువబడును. హిన్నాటిజము (వశీకరణయోగము) నందు పూర్ణముగ పరిచితగలవారు తప్ప మిగిలినవారు మానససందేశయోగము (Telepathy) నభ్యసించుటకు పనికిరారు. ఎందువలన ననగా వశీకరణయోగము (Hypnotism) పైననే మానససందేశయోగము (Telepathy) ఆధారపడియున్నది. దూరముననున్నవారిపై శక్తిని చూపగల్గుటయే మానససందేశయోగము (Telepathy) నందుగలగొప్ప విషయము. యిదే యీరెండు శక్తులకును భేదముగలదు.

ఒకనిని పిలిపించి సుఖానీనునిగావించుము. “నిద్రపాము. నిద్రపాము. సుఖముగానిద్రపాము” అని కొంచెముసేపు పి పూర్ణమగు మనశ్శక్తితో నుచ్చరించినచో వెంటనే యాతడు నిద్రబోవును. కుంభకయోగమును బాగుగ నభ్యసించిన వాడట్టి యోగమునం దున్నపుడే గాక యితరవేళల యందున్నపుడు సైతము నిరాలోచనగా మనస్సును నిల్పగలడు. అట్టి నిరాలో చనగానుండినపుడే తనయిష్టమైన కార్యమునందు మనసును ప్రవేశింపజేయుటయే మనశ్శక్తి నుపయోగించుట. మనశ్శక్తి నుపయోగించుమని చెప్పిన చోటులన్నిటియందు నిశ్చేననిగ్రహిం చవలెను. మనస్సును నిశ్చలము (Steadiness) గా నాప గల్గుటయే మనసునకొక శక్తి సంపాదించితిమని యర్థము. అప్పుడు మనసును మనయిష్టమువచ్చినట్లు లోబరచుకొనగలము ఇదియే మనశ్శక్తిని సంపాదించుట. ఇట్టి మనశ్శక్తివలన యెదుటనున్న వారిపై శక్తిజూపుట హింసాటిజమని పిలుతురు. దూరమున నున్నవారిపై జూపుట తెలిపతి యనిపిలునబడును. ఏజీవజంతు వును లోబరచుకొనవలెననినను ఒకరేరహస్యముగలదు. ఆరహస్యమే మనసును లోబరచుకొనుట. ఏవిధముగ యితరులను లోబరచుకొన వీలుగలదో గ్రహించి యావిధముగా జేయుట తత్తమము. అన్నిసూత్రములలో మనసును సాక్షాత్పత్తికిగాని అయోమయ (Dilemma) స్థితికిగానిదెచ్చి హింసాటిజముచే కోరినవిధముగా జేయవచ్చును.

అలిపతివలన హిస్సాటిజముచే జేయుకార్యములన్నియును చూరప్రాంతముల జేయగల్గుదుము. అలిపతికిని హిస్సాటిజమునకును భేదమువిశేషముగాలేదుగాన యింతటితోనే (క్లుప్తములో) విరమించితిని. వశీకరణయోగికిగల దేహలోగ్య సాధనములు మానససందేశ (Telepathy) యోగికికూడ ముఖ్యవశ్యకము.

CLAIRVOYANCE.

గుప్తవస్తు జ్ఞానయోగము.

మానససందేశయోగమునందు కృతార్థులైనవారు గుప్తవస్తుజ్ఞానయోగము (Clairvoyance) ను ప్రారంభింపవచ్చును. లేక హిస్సాటిజమును నేర్చినవారు సైతము దీనినిజేయవచ్చును. దీనినభ్యసించుటలో మొదట నొకనిని రప్పించి యొకగదిలోనికి రెండు వస్తువులతోబంపి యారెండింటిలో నొకదానిని ఒకపెట్టెలో బెట్టుమని చెప్పుము. తదుపరి నిమనశ్చక్తితో దేనిని బెట్టెనాయని ప్రశ్నించుకొనుము. వెంటనే సీకొకవస్తువు మనసునకు తట్టును. తటాలున ఫలానిదానిని పెట్టెలో బెట్టితివని చెప్పుము. అదియే ఆతడు తప్పక పెట్టెలోబెట్టియుండను. ఇట్లు రెండువస్తువులతోడనే 20 దినము లభ్యాసముచేయుము. తదుపరి 3 వస్తువులతోడను, పిమ్మట 4 వస్తువులతోడను యిట్లేక్రమముగా వందలకొలది వస్తువులతో పరీక్షించుము. ఒకవంద వస్తువులలో నేవస్తువును దాచినను దానిని చెప్పగల శక్తివచ్చి

నలోడనే యేవైన రెండువస్తువులను దాచించి పరీక్షించుము. తదుపరి మూడువస్తువులను దాచియు ఇట్లే క్రమముగా 50 వస్తువులవరకును చేయుము. తదుపరి 51, 52, 53 వస్తువులను దాచినపుడు బయట నేవస్తువులున్నవో కనుగొనుట సులభమగును. అట్లుకనుగొనిన పోడనే లోపలివస్తువును చెప్పగలవు. ఇట్లుజేసెడిశక్తిగల్గిన పోడనే నీకు పరియోగవస్తువును పెట్టెలో దాటుమని చెప్పి మరిలదానిని ఫలానివస్తు వని చెప్పనభ్యసించుము. యాయభ్యాసానంతర మొకవస్తువు నిచ్చి ఒకయింటిలో దాచించి ఫలానిచోట నున్నదని మనశ్శక్తితో కనుగొనుము. ఇట్లుచేయనేర్చినపెటనే చిన్నగ్రామములో మొకవస్తువును దాచించి ఫలాని యాకిలో నున్నదని కనుగొనుము. అట్లే పెద్ద గ్రామములయంద ను కనుగొనవచ్చును. దీనివలన చోరరహస్యము నవలీలగా కనుగొనగలవు. ఈ యభ్యాసమును నేను కేయుకాలమున అహోకుల సాత్తుబోయినపుడు కనుగొని తెప్పించి యిప్పించితిని. దీనివలన గౌరవమును, సుఖజీవనమును కలకొల్పుగలము. ఈ గుప్తవస్తుజ్ఞానయోగమువలన మనసుకు పెక్కు విధముల సంతోషము గల్గుచుండును.

దూరముననున్న గోగులను యీగుప్తవస్తుజ్ఞానయోగము వలన ఫలానిరోగముని గ్రహించి తెలిపితివలన (మానససంజేతము) రోగములను నయముజేయవచ్చును. భార్య భర్తలకు

గల పరస్పరవిరోధములను కుదిర్చి సుఖజీవులనుజేయవచ్చును. వివాహములనుకోరినట్లు చేయించవచ్చును. కార్యములను (వ్యవహారములను) యిష్టమువచ్చినట్లు జేయవచ్చును. పిచ్చిగల వారిని మంచిస్థితిలోనికి తీసికొనిరావచ్చును. మూర్ఖరోగములను సులువుగా బాగుజేయవచ్చును. నరములసంబంధమైన రోగములనన్నింటిని బాగుజేయవచ్చును. చలిజ్వరములను మిక్కిలి చమత్కారముగ నయముజేయవచ్చును. సంతానములేనివారికి సంతానమును గలుగ జేయవచ్చును. భూతవైద్యులసూత్రములు (Principles) యీశాస్త్రములపైననే ఆధారపడియున్నవి. యీవిషయమును మనోశక్తి మొదటిభాగమున రచించియున్నాను. చదువరులు ఆగ్రంథమలో చూడకోరెదను. మనకు గలశక్తి (Magnetism) ని వృద్ధిజేయువిషయము నిదివరకే వ్రాసియున్నాను. అట్లభివృద్ధిజేసినపిదప చేతితో తట్టిన మాత్రమున కొన్ని రోగములను, పూదుటవలన మరికొన్ని రోగములును, చూచుటవలన మరికొన్ని రోగములును సంపూర్తిగ నయము జేయవచ్చును. కొందరికి యీమెస్మరిజ విద్యవలన రోగములు నివారణజేసినచో మరల అట్టిరోగములు జనించుననియును పూర్తిగ నయముగావనియును తెలియనివారు చెప్పుచుందురని నాకు తెలియును గాని అట్టివారికి పెక్కుమందికి అట్లుగాదని నిరూపించియుంటిని. చదువరులుగూడ నట్టివారికి నచ్చ

జెప్పి ఆయపోహనుండి తప్పింపవలెనని గోరుచున్నాను. యీ విద్యను దేశాభిమానులు శ్రద్ధవహించి వ్యాపకముజెందుటకై పాటుబడగలందులకు గోరుచున్నాను. మొదటిభాగమును చక్కగజేదువుదు. నిరుత్సాహుల కుత్సాహమతిశయించును. మెస్మరిజవిషయమై 1885 సావత్సరమున డాక్టర్ ఎడ్వైల్ (Dr. Esdaile) గారు కలకత్తాలో జేసిన సేవయును ఫ్రాన్సు (France-దేశములో యమ్. లా. ఫ్యాన్ టెన్ దొరగారు (M. La. Fautaine) 1841 సం॥ లో గావించిన విరుపమాన సేవయును, మెస్మరుదొరగారి ప్రయశిష్యుడగు మార్క్విస్ డి పుయస్ గూర్ దొరగారు (Marquis-de puysegure) బుక్సాన్ సీదేశము (Buxancy) లో నొనరించిన వ్యాపకమును నేను కలలోనైన మరుచుకోలను. ఇంతను అట్టి మహామహులు జనించి ప్రపంచమును జ్ఞానతేజస్సులో నుంప భగవాను డనుగ్రహించుగాల!

ముఖ్య విషయములు. (Importance.)

బ్రహ్మచర్యమును బాగుగ గమనంచవలెను. ఋతుకాలములయందు స్వభార్యనుగలసి తృప్తిని జేదువాడనూ బ్రహ్మచారియనియే పరిగణింపబడినది. శుభాశుభ కార్యములరెట్టిని ఒకే విధముగా తలంచి విత్యమును తనకలదానితో తృప్తిజెందుటయే సంతోషముగాన అట్టి సంతోషముతో నుండవలయును. సర్వకాలములయందును పరిరమును సమ శీతో

ష్టముగా నుంచు విభూతి యను బూడిదను పూసికొని యుండుట మంచిదని మహాబుద్ధుల యభిప్రాయమైయున్నది. గానప్రతివారును శరీరమంతటను పూసికొనుటమంచిది. లేనిచో కనురెప్పలయందును, నొసటియందును(భ్రూమధ్యము) వెనుకముచ్చలిభాగమునందును ధరించుటముఖ్యము. ఇదికష్టతరమైన పనిగాదు. వక్షస్థలముపై పూసికొనుటయును చాలమంచిది. పుస్తకము నెండలో బెట్టి యెన్నడును చదువరాగు. దంతధావనముచేయునపుడు పుల్లతో కడుగుటకంటె వెలిబూడిదెగాని, బాగునుదంచిన మసినిగాని కొద్దిగాయుప్పుతో కలిపి పలుకు. లేమాత్రమునులేని మెత్తనిపాడితో తోముకొనుట శ్రేష్ఠము. ముందుకు వంగికూరుచుండుట మానవలెను. భోజనసమయమునకు ముందుతప్పక కర చరణంబులను పరిశుభ్రతగా కడుగుకొనవలెను. పరిశుభ్రమైన వస్త్రములను ధరించవలెను. ప్రతిదినమును దైవ ప్రార్థనచేయుము. అపరిశుభ్రమైనగదిలో పడుండుకుము. గర్వమును పూర్తిగ వదలవలెను. అనావశ్యకార్యములలో జోక్యమును కలిగించుకొనకుము. గురుభక్తి పూర్ణముగా నుండవలెను. ఖట్లులేనిచో సర్వమును వ్యర్థమగును. తలిదండ్రులయొద్ద శిరసావహింపుము. గురువేదప్రత్యక్షదైవముగానమ్మి భక్తితో పూజింపుము. సూర్యునియందగ్ని గల్గియున్నను భూతద్దము (Microscope) ను సూర్యునకు జూపి దానికింద నుక కొట్టె

పీచువంటి త్వరలో తగులబడువస్తువును బెట్టినచో యెట్లునిప్పును సంపాదించగల్గుదుమో అట్లే భగవంతుడు మోక్షమునిప్పుగల వాడైనను గురువను భూతద్దము (Microscope) ను పొందనిదే మోక్షము సంపాదించలేడు. సూర్యునియందు నిప్పుగలదు. కొబ్బరిపీచు తగులబడువస్తువే అయియున్నది కాని భూతద్దము లేనిదే నిప్పును సంపాదించ లేకపోతిమి, అట్లేగురువు నాశ్రయించనిదే యేయోగమును సిద్ధించదు. మోక్షములభింపదు. గాన గురువు యొక్క యాజ్ఞనుగొని తత్ప్రకార మభ్యసించి సిద్ధినిబొందుము. గురువే ముఖ్యాధారము ప్రతిభాపకును మూలము అక్షరము లే యైయున్నవి. అట్లే గురువువలననే ప్రతివిద్య నేర్చుటకవసరమై యున్నది. గురువెంతచనువుగ (Lenience) మాటలాడినను నీవుమాత్రము భయ, భక్తులతో మెలంగుచుండుము. ఇట్లాచరించుట నీకు మిక్కిలి శ్రేయస్కరము. ప్రతిప్రాణియందును కనికరము జూపుము. శ్రద్ధయును, పట్టుదలయును గలిగియుండుము. మత్తును (Laziness) పారదోలుము. కష్టములను లెక్కింపకుము. దూషణభూషణముల రెండింటి నొకటిగా లెక్కింపుము. నిద్రను భంగపర్చుపకుము. అనావశ్యముగా నిద్రపోకుము. అట్లే మేలుకొనుట. అభ్యాసముచేయునపుడు కృష్ణాక్షణముపైగాని, పులిచర్మముపైగాని, దర్భాశనముపైగాని (కుక్క) తుదకు గుడ్డపైగాని సమానభూమిపై కూరుచుండవలెను.

మునుగుబెట్టి పరుండకుము. అట్లే కీటికీలు. అభ్యాసానంతర మెవ రియిష్టపూర్వకముగ వారి బొట్టుల నుపయోగించవచ్చును. ఎవ్వరిని తిరస్కరించకుము. సాయంకాలపు యెండను శరీర మునకు తగులనిమ్ము. ఉదయమొడలో తిరుగకుము. కండ్లకే పొగనైనను తగులనివ్వకుము. సువాసనను పీల్చుచుం డుము. ఏకాంతముగ పరస్మీలతో మాటలాడకుము. దుర్జనుల తో సహవాసముచేయకుము. మంచిగుణమెవరివద్దనున్నదానిని గ్రహింపుము. ప్రతిదిసమును శరీరమునకు చెమట పట్టునట్లు పరిశ్రమజేయుము. అతిసుఖమును గోరకుము. గొంతెమకోరె కలగోరకుము. దుర్భాషలాడకుము. అసత్యమును సత్యముచే జయింపవచ్చునుగాన సత్యమును గొనుము. పనిలేనిచోటులకు బోకుము. తల్లిదండ్రులను నేపించుము. పెద్దలను గౌరవింపుము. పిన్నలను ప్రేమతో జూడుము. బంధువులయెడ దయగల్గియుండు ము. రాత్రులయందు ఏకాకివై ప్రయాణముజేయకుము. కోప మును చంపుకొనుము. పట్టుదలతో కార్యములనుసాధింపుము. మంచికార్యమొలే కష్టతరమైనను చేయుటకు భీతినిజెందకుము. మంచికార్యమును జేయునపు డితరులపరిహాసముల లెక్కింప తుము. నేడుజేయునది రేపని కార్యములను (Business) నిలి పిపెట్టకుము. యితరులను చెఱుపవలెనని తలంపకుము. భగవం తునియందు గట్టినమ్మకముగల్గియుండుము. ధనమును వృథాచిని

యోగింపకుము, ఒంటరిగాదూరమున పరుండకుము. యితరుల ను కష్టపెట్టకుము. తీరికగలసమయములయందు భగవదారాధన జేయుచుండుము. దేశకాల వర్తమానముల గుర్తెరుగుచుండుము. చీకటి గదులలో పరుండకుము. ఉచితానుచితముల గుర్తెరింగి సభలలో గాని యితరస్థలములందుగాని మృదువుగా మాటలాడుచుండుము. ప్రతికార్యమును దీర్ఘముగా నాలోచించి చేయుచుండుము. చెడుపదార్థములను భజింపకుము. స్వల్పరోగములకు మందునువాడకుము. దేహమును వ్యాధిబారి పడనీకుము. రాత్రులు చెట్టుక్రింద పరుండకుము. దైవప్రార్థనను మరువకుము. ఓర్పునుగల్గియుండుము. సుచరిత్రంబుల వినుచుండుము.

చదువరుల కొకమాటజెప్పి యీగ్రంథము నింతటితో ముగింతును.

నాట్రయసోదతులారా? ఈగ్రంథమును వీరికతోగల్వి పూర్ణముగా చివర (అంత్యము) వరకు పఠిశీలనతో జదువుడు. అభ్యసించువారు మొదట నియమములను గుర్తెరుంగవలెను. తదుపరి దర్పణాభ్యాసమును మొదలిడి నెలదినములలో పూర్తిగావింపవలెను. అప్పటికిని దృష్టినిల్పుట కుదరనిచో యింకను కొన్నిశ్లోభ్యపించిన కృతార్థతను బొందవచ్చును. అనంతరము జ్యోతివిధాన మభ్యసించుము. (Card board Course) అట్లు

ఈ మాసము లభ్యసించినపిదప కుంభక యోగమును సాధించుము. యీసాధనవిషయము నీవరకే పూర్తిగా జెప్పియుంటిని. ఏక నాశిక యోగము తదుపరి యభ్యసించవలెను. లేకకుంభక యోగమునకుముందే యాచరింపవచ్చును. ఈ యభ్యాసము రెండుమాసములు జేయవలెను. అంత పర్వనల్ మాగ్నటిజము నభ్యసించవలెను. గాని హిన్నాటిజమును జేయనేర్చిన తదుపరి గానివీలులేదు. ఇది యొక సంవత్సరకాల మభ్యసించవలెను. యీయభ్యాసానంతరము మానస సందేశయోగము 4 నెల లభ్యసించవలెను. యీయోగా(Telepathy) నంతరము, గుప్త చస్తుజ్ఞానయోగము (Clairvoyance) ను సుమారు 6 నెలలదినము లభ్యసించవలెను. మొత్తమున యీగ్రంథమునందు జెప్పబడిన యోగములనన్నింటిని సక్రమముగ నభ్యసించుటకై బుద్ధి కుశలత గలవానికి మూడుసంవత్సరముల నాల్గుమాసముల కాలముగావలయును. తదుపరి ముందువ్రాయబోవు మూడవ భాగము నందుగల యోగములనభ్యసించుట కర్హుడగును. అగ్రంథమును కూడ స్వానుభవముచే వ్రాయదలంచి ప్రస్తుతము సాధ్యపడనందుకు చింతిలుచు నిలిపివేయడమైనది. భగవానుడు నాకాగ్రంథమును వ్రాయత్వరలో శక్తినిచ్చుగాత, యని నిత్యమును భజించుచుండును.

ఈ గ్రంథమునందును, మొదటిభాగమునందును మనశ్శక్తి నుపయోగింపుమని యచ్చటచ్చట వ్రాసియుంటిని. దాని యర్థమును గురించి ముఖ్యవిషయమొకటి చెప్పదలచియుంటిని. మనస్సును కుంభకయోగముచే లోబరుచుకొనవచ్చునని చెప్పి యుంటిని. మన మనస్సు నెపుడు లోబరుచుకొనినా? అప్పుడే మనస్సునకు శక్తిని సంపాదించితిమి. అదియే మనశ్శక్తి.

ఆచారము.

మనదేశమున (India) కొందరు ఆచారమునుగూర్చి పలువిధముల తలంచుచున్నారు. ఆచారముగా నుండవలెను అని చెప్పినపుడు పరిశుభ్రముగా నుండవలెని యందలి ముఖ్యాంశప్రాయము. ఇప్పుడు మడికట్టుకున్నాను అనిచెప్పుచు నస్యమును ముక్కులనిండ కూరుకొని యసహ్యముగ చీమకొనుచు, కట్టుకొనిన ఆమడిపంచకే తుడుచుకొనుచు, ఆచారము, మడి, యనికొట్టుకొనువారనేకులు గలరు. కాని ఆచారమనిన పరిశుభ్రతగా నుండుటయే నని మాత్రముగ్రహింపరు. ఇది కడు తోచనీయము.

దేశ వాలయము

విగ్రహారాధనను గూర్చి పలువు రాంజ్లేయులు (తెల్లవారు) నాతో మాటలాడునపుడు హిందువులు మూర్ఖులు

రాళ్లకు మ్రొక్కుదురు. భగవంతుడు రాతిలోనున్నాడా? యని హేళనభావమును జూపుచుండిరి. ఇట్టివారే మనహిందూదేశ స్తులలో కొందరుగలరు. ఒకనాడు క్రైస్తవమతబోధకుడగు, రివరెండు, యి, ప్యానియల్ (Rev. E Panial) దొరగారి యో మాటలాడునపుడు “గుడిలోపలకు వెళ్లి మీరు దేవుడని భావించురాతివిగ్రహమును వేనుకట్టిన కొట్టినట్లయిన మీదే వును నన్నేమైనను చేయగలడా” యని ప్రశ్నించెను. అయ్యదిట్లయిన మీదేవుని నేను దూషించిన నన్నాతడేమి చేయునని ప్రశ్నించితిని? నీవు చనిపోయిన పిట్టలు అతడు నిన్ను శిక్షించునని చెప్పెను. అట్లే నిన్నును మీదేవుడు శిక్షించునని వెంటనే పల్కితిని, పాపముమారుమాట చెప్పలేక యూరకుండి కొంత తడవునకు నిట్టార్పువిడచెను. విగ్రహారాధనచేయుట చెడ్డదని యే తెలివిగలవాడును చెప్పజాలడు, కాని భగవానుని కనుగొనుటకు విగ్రహారాధన ముఖ్యమైనదిగాదు. విగ్రహారాధన చేయువారు ఆవిగ్రహమే దైవమని నమ్మరని మాత్రము తెలిసికొనవలెను.

విగ్రహారాధన మొదలైన పూజలుసల్పుట మొదటి మెట్టు. మనసునందు ధ్యానించుట (ప్రార్థించుట) రెండవ మెట్టు. భగవంతుని కనుగొనుట అన్నిటికన్నను పెద్దమెట్టు.

కుంభకయోగము.

ఈ యోగములో సుక్ష్మవిషయమును జెప్పి గ్రంథమును ముగింతును. యిదివరకు, 16 సెకండులకాలములో గాలిని మెల్లగా పీల్చి 64 సెకండులకాలము నిల్చి 32 సెకండులకాలములో నెమ్మదిగా వదలివేయవలెనని చెప్పియుంటిని. అట్లే 16 సెకండులకాలములో గాలిని పీల్చి వెంటనే అనగా గాలిని లోపలనిలిపి యుంచక 34 సెకండులకాలములో రేచించి (విడచి) 64 సెకండులకాలము మరలగాలిని పీల్చక యూరకుండవలెను. ఇట్లు చేయుట ప్రతిదినమును క్రమము తప్పరాదు. తాళము వేయు నట్లు పూరక రేచక కుంభకములను క్రమముగా నడుపవలెను లేనిచో హానిసంభవించును. అట్లుచేయ జాలనియెడల మొదట 4 సెకండుల కాలములో గాలిని పీల్చి 16 సెకండులకాలము నిల్చి 8 సెకండుల కాలములో విడచివేయుట ప్రారంభించవలెను. గాలినిలోపలనిల్చి చేయుయభ్యాసమునకు అంతరకుంభక యోగమనిపేరు. విడచి కొంతకాలముపీల్చక యుండి మరలపీల్చు యభ్యాసమునకు బాహ్య కుంభకమని పేరు, యీరెంటిని యాచరింపవలెను.

ఈ యభ్యాసమును ప్రాతఃకాలమున 4 మారులును సాయంకాలమున 4 మారులును చేయవలెను. క్రమముగా 6 మారులు చేయుట కలవాటు జేయవలెను. ఇట్లే క్రమముగా

హెచ్చించవలెనుగాని యేమాత్రమును నియతత్వము తప్పరాదు. ఇట్లుచేయుట కారంభించిన కొద్దిమాసములలోనే శాంతగుణము తప్పకగలుగు. ఇది నిదర్శనగా జూచుకొనుడు.

వివిధాంశములు.

మెస్తరిజమునేర్చుకొనినచో కండ్లకు జబ్బుచేయుననియును, పిచ్చియెత్తుచనియును కొందగు మూఱులు భయపెట్టెదరు. అట్లనినపుడు ఆపెద్దమనిషిని మెస్తరిజమనిన యేమియని ప్రశ్నించును. అపుడతడు జవాబునుచ్చనని తలచును. మెస్తరిజమనిన ఫలానివిద్యయని తెలియనివానికి దానినలన కండ్లకు జబ్బులు చేయుననిన నమ్ముటయెట్లుగానునో మీరేయాలోచించుడి. మెస్తరిజవిద్య హానికరమైనదని చెప్పిడివారికి మెస్తరిజమను విద్య నతడెరుగడని స్పష్టముగా జెప్పనచ్చును. దేనిని గూర్చి జెప్పనొచ్చిననూ అట్టి దానిని పూర్వముగా తెలిసికొని దానివిషయమై నపుడు జెప్పవలెనుగాని తెలియనిదే దేనినైనను విమర్శించుటగాని, వాదప్రతివాదములు నల్పుటగాని కూడదు. అట్లుజేయుట వ్యర్థము.

వ్యభిచారము పనికిరాదని చెప్పియుంటిని. అనగా అన్యస్త్రీ సంభోగమని గ్రహించవలెను. వివాహము జేసికొనిన వారుకూడను మెస్తరిజము నభ్యసించవచ్చును గాని భార్యతో

నైనను ఋతుకాలములందు తప్ప మిగతకాలములలో సుఖమును పొందరాదు.

కొందరకు, ఒకానొక సమయమున యేమియునుతోచక పిచ్చియై తి నట్లుండును. అపుడు అట్టి వారు భగవంతుని ప్రార్థించుటలవాటుజేయుట మిక్కిలి గొప్పవిషయాము. గాలిపీల్చు టంతావస్థకమో స్నానము చేసి పరిశుభ్రముగా తోముకొనుటయు సంతయావశ్యకముగా భావింపవలెను.

కొందరు అందమునకై కండ్లకు జోడును పెట్టుకొందురు ఇట్లుచేయుట కండ్లకు జబ్బును కొనితెచ్చుకొనుటయగుచున్నది. గాన అట్లుచేయుకుండుటయేగాక చేసిడివాడికి నైతము దానివలనచేయుపులను చెప్పినేత్రరోగములకుండి తప్పింపవలెను. ప్రాణమునకన్న నేత్రములనెక్కువగా కాపాడవలెను. ప్రాణముండియు కన్నులు లేనివాడు బ్రతికియు చచ్చినవాడేగాక నింకను దురదృష్టదు. నిరర్థకమైన మాటలతో కాలయాపనముచేయుకుము. వస్త్రములను పరిశుభ్రతగానుంచుకొనుట వ్రతముగా నేర్పరచుకొనుము. మెళుకువ గల్గియు మత్తుచేత నెప్పుడును నిద్రబోకుము మత్తును పారిదోలుటలో గట్టిప్రయత్నము జేయుము. చదువునపుడు దీపమునెదురగా బెట్టిచదువక దీపపుకాంతి పుస్తకముపై బడునట్లు మాత్రము వీలుగలుగజేసికొని చదువుచుండుము. కండ్లకు కాంతిరగులరాదు.

నరములు.

కుంభకయోగమును ప్రాణాయామ మనిపిల్తురు. ప్రాణాయామము సభ్యసింహులకు ముందు నరములను పరిశుభ్రపరచువలెను కుడిముక్కును చేతిబొటనివేలుతో మూసి ఎడమముక్కురంధ్రముగుండగాలిని పీల్చవలెను అలస్యముచేయుటనే యెడమముక్కు రంధ్రమునుమూసి కుడిముక్కు రంధ్రముగుండ గాలిని వదలివేయుము. తదుపరి కుడిముక్కురంధ్రముగుండ గాలినిపీల్చి యెడమ ముక్కురంధ్రముగుండ గాలిని వదలివేయుము. ఇట్లు 3 గాని లేక 5 మారులుగాని నాలుగుగంటల కొకమారు అభ్యసించిన 20 దినములలో శరీరములోని నరములన్నియు పరిశుద్ధిబొందును. దీనినే ఏకనాసిక పూరకమని యిది నరకు చెప్పియుంటిని గాని అందు దినమునకొకమారు ప్రాతఃకాలమున మూత్రము 54 పర్యాయములు ఒక్కొక్క రంధ్రములో పీల్చివదలుట చేయవలెనని చెప్పియుంటిని. గాన యొకచెప్పిన రెండురీతులలో నెద్రానినైన చేయవచ్చును. తదుపరి కుంభకయోగ మభ్యసించుట శ్రేష్ఠము. అన్నపానములందును దేహకార్యములందును నిక్కిలిబాగ్రతను తీసుకొని శరీరమును బుమైన స్థితిలో నుంచవచ్చును. శరీరారోగ్యమును పొందునజ్ఞులైన యాయుర్భాషములలో నెద్రానినైనను దేహముకు నిలగదు. కొంతకాలమువరకు (మనశ్చక్తిగల్గినవరకు) అన్నపాన

దలయందు శ్రద్ధను వహించి తదుపరి విడచిపెట్టినను హాని గలుగదు. మనమొక మామిడిమొక్కను తెచ్చి నాటినపుడు మొదట దానిచుట్టును ముండ్రకంచె నొకదాని నేర్పరచి పెద్ద చెట్టుగువరకును కాపాడుదుము. తదుపరి చెట్టుచుట్టునున్న మూడవలంపను తీసివేసినను సామాన్యముగ హాని యుండదు. పగలు రాత్రిగా మారునపుడును రాత్రి పగలుగా మారునపు డును ప్రతిమానపునకు మనస్సునకు స్థాయి స్వభావసిద్ధిముగా గల్గును. అట్టిసమయములు (ప్రాతఃకాలము, సాయంసమయము) అభ్యాసమునకు యోగ్యములు.

సంజేహము

ఇట్టి మహత్తరమైన యాయోగవిద్య నందభ్యాసము చేసినచో యీప్రపంచ నటనయెట్లుజరుగును? అని యుత్సాహ పూరితులై యభ్యాసమునకు గడంగువారిని నిరుత్సాహపరు తురు. అట్టివారిని కేవలము సోమరిపోతులని వాడినచో వారి మర్యాద మన్ననలకు భంగమురాదు. నేను నైజామురాష్ట్ర) మున నొక త్రాగుబోతును చూచి అయ్యా నీకు వయసుబాడ యేబదివత్సరములు. దాటియున్నవి, పెద్ద అస్తిపరుడవై నలుగురిలో నిరుగుదు మంచి చెడ్డలను చెప్పునేర్చియున్నట్టి నీవు కల్లుత్రాగుట మంచిదేనా యని ప్రశ్నించిరిని, అంతట,

ఓహూ పూర్వము దేవతలు త్రాగలేదా? ధర్మశాస్త్రమునం దు త్రాగకూడదని యున్నమాట నిజముగాని అందరును త్రాగకుండినచో కల్లేమిగావలయును? తాటిచెట్లు యేలగల్గియున్నవి? అని నన్ను ప్రశ్నించెను. ఒకడు వ్యవసాయమును చేసిబాగుపడనంచి కృషి మొదలిడు నపుడు అయ్యో అందరును వ్యవసాయమును చేసినచో యీ ప్రపంచమెట్లుజరుగునని చింతించి వ్యవసాయమును మానుకొనునేమో విచారించుడి. అట్లు మానినవాని నేమని పిలువవచ్చునో చదువరులే యూహించుడి?

ధైర్యము.

భయమువలననే బలహీనము గల్గుచున్నది. గాన యే సుంచికార్యము జేయుటకైనను భయపడుట యోగ్యముగాదు. భయమను పిశాచమును ధైర్యమను మంత్రముచే పాగదోలుట యోగ్యుని లక్షణము. యెన్నికష్టములు గల్గినను కంటతడి బెట్టరాదుగాని ప్రతిప్రాణికోటియందును దయ, జాలి గల్గియుండవలెను. ప్రతికార్యమును సంపూర్ణముగవిచారించి తదనుగుణ్యముగ నాచరించవలెను. సోమరిపోతులతో సహవాసము నెన్నడును జేయకుము. కుట్రలోచనగల దుర్మార్గులతో సంభాషణకూడ చేయరాదు. ఎన్నికష్టములు వచ్చినను ధైర్యము వీడక కార్యసాధనమును జేయుట భ్యసించుము.

ప రి శు శ్ర త.

మురికిలేనివస్త్రములను ధరించవలెను. స్నానముచేసి శుభ్రముగా శరీరమునంతయు తోముకొనవలెను. ప్రతిదినమును తేటనీటిని ముక్కులతో పీల్చి ముక్కుల లోపలి భాగమును శుభ్రపరుపుము. చెడుగాలిని పీల్చుకుము. దంతధావనము దినమునకు రెండుమారులు తప్పక యాచరించవలెను. యుష్పతో దంచిన మసిచూర్ణముతో పండ్లుతోముట మిక్కిలి శ్రేయస్కరము. పండ్లవైనను, లోపలనుకూడ శుభ్రముగా తోమవలెను. పండ్లను చలిసీటితో దినమునకు మూడుమారులు కడుగవలెను. ప్రాతఃకాలమున చన్నిటితో స్నానముచేసి సాయంకాలమున గోరువెచ్చని నీటితో స్నానమాచరించుట దహరోగ్యము. నివసించుగృహమును ప్రతిదినమును రెండుమారులు శుభ్రత చేయవలెను. పెంటపోగులను దగ్గరగా నుంచరాదు. కిట్టుకొనిన గుడ్డలను భోజనముచేయుటకు బోవునపుడుయెండలో నెండబెట్టుము. లేదుపరి ధరింపవచ్చును. పరుండు పరువుగాని పక్కగాని యెనుదినమును శుభ్రపరుచుచుండవలెను. పరియైనకాలమునకు భోజించుటయు, పనిజేయుటయు, నిద్రించుటయు, మేల్కొనుటయు తప్పకయాజీరించవలెను. యెన్నిగ్రంథము లిట్టివి చదివి వసు క్రమమున యభ్యాసము చేయుచే కించతాళమైనను గలుగదు. ప్రతిరహస్యమును అభ్యాసమునందే దాగియున్నది.

అభ్యాసమే ముఖ్యమైనమార్గము. ఎన్ని చేసినను పరిశుభ్రత లేనిదే ఫలముగలుగదు. దినమునకు 4 మారులు కరచరణంబులను శుభ్రముగా తోమి శుభ్రపరుపవలెను. శరీరమునుగోకుట హానికరము. అట్లుచేయరాదు. శరీరములో దురదగల్గినయెడ కొందరు వివేకములేక మసలిన నీటిని దురదగల్గిన భాగమున యెడతెగక పోసుకొనుచుందురు. ఇది కేవలము వెట్టితనమేగాక హాని తెచ్చుకొనుట యగుచున్నది. వేడినీటిని వాడినవారిసాఖ్యమును అనుభవశాలుర కే తెలియును. ఎడతెగక నుమ్మి నూయుటయు వైదానివంటిదే యగుచున్నది. గుఱ్ఱపంజర పదార్థమును తీసినవెంటనే పండ్లసందులను ముఖ్యముగా శుభ్రపరుపవలెను. వారిముసల కొకమారు తైలభ్యంగనము జేయుటమంచిది. చల్లిపదార్థములను (పాసిన) భుజింపకుము. విదారుగురుకిలసి గుంపుగి పరుండరాదు. అన్నిటియందును పరిశుభ్రత ముఖ్యముగా గమనించుము. ఇది అలవాటువలన కష్టముగా నుండదు.

మి త ము.

భోజనమునందుగాని, మాటలయందుగాని, మరదేని యందుగాని మితముగానుండుట తిప్పకయాచరణీయము. స్నేహము సైతము మితముమీరరాదు. ఎక్కువగాచనువు నిచ్చుటయే విరోధమును సంపాదించుచుంటిమని గుర్తెరుంగవలెను.

ఎంతటిప్రాణమిత్రులైనను అమితమగు చేనుమానముచే విరోధులౌటతథ్యము. ఆహార నిద్రాభయ మైదునాదికార్యము లన్నిటి యందును మితమును మీరుట మిక్కుటమగు యిక్కట్టులలో చిక్కుకొనుట నిక్కమైయున్నది.

ధ న ము.

ధనమువలన ప్రపంచమునం దనేక కార్యములు నెరవేరుచున్నవి. గానధనమును సంపాదించుట ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయము గాని జూదము మొదలగు నుర్వృత్తుల వలన ధనమును సంపాదించవచ్చునను కుయుక్తి నుపయోగింపరాదు. సత్యమార్గముగ నోస్వల్పధనమునైనను స్వీకరించవచ్చును గాని యన్యాయముగ నెంతధనమునైనను గ్రహింపరాదు. ఆరోగ్యమునకు భంగముగలుగు సమయములయం దెంతవిత్తమునైనను వ్యయపెట్టుటకు వెనుదీయరాదు. అనావస్యముగా ఖర్చుపెట్టుటయునుగూడదు. మితవ్యయము మాత్రము గల్గియుండువలెను. పనిలేనివినోదములకొరకై ధనమును పాడుజేయరాదు. ప్రాణమునంత భద్రముగ కాపాడుకొందుమో ధనమునుగూడ నంతగా కాపాడుకొనవలెను అత్యశారవము నిల్చుకొనుటకు కొన్ని వేళల ప్రాణమునునైతము వదలుటకు వెనుదీయరు. అట్లేయుచితానుచితముల గుర్తెరింగి సంచరించుట బుద్ధిమంతుని లక్షణము.

కో ప ము.

కొందరు స్వల్పవిషయములకే కోపమును పలుమారు తెచ్చుకొందురు. ఇది నీచులూచరించెడి చెడుయలవాటు. కోపమును చంపుకొనుటయే విరోధులను నశింపజేసుకొనుటయగుచున్నది. శాంతమలవడజేసుకొనుట గొప్పవాని లక్షణము. ఏకార్యమును జేయుటయందైనను కోపపిశాచమునకు తా వొసంగకుండుటయే తెలివిగలవాని యోగ్యత. కోపమునుచంపుకొనుటకనేకమార్గములు బుద్ధిమంతులిడినరకే యుక్తియు క్తముగా తెలిపియున్నారు. అట్లాచరించదగును.

యా త్ర.

మనహిందూదేశమున చిరకాలమునుండి మన పెద్దలు యాత్రలుసల్పు వాడుకను అలవాటుగ నేర్పరచియున్నారు. ఇందున పూర్వీకులు గొప్పయభిప్రాయము నిమిచ్చియున్నారు. యాత్ర జేయుటవలన మొదట ప్రయాణము చేయవలసిన యగత్యమగుపడును. ప్రయాణము జేయవలసినపుడు ముఖ్యముగా ఓర్పు గావలసియున్నది. ఈ యోర్పు ననుభవ పూర్వకముగా సంపాదించవలసి వచ్చుటయే శాంతము నలవడజేసుకొనుటగుచున్నది. శాంతమును గ్రహించుటే కోపమునుచంపుకొనుటగుచున్నది. కోపమును చంపుకొనుటవలననే స్నేహమును సంపాదించుకొనుటగుచున్నది. అట్టి స్నేహము వలననే

దయ, జాలి, పగోపకారబుద్ధి యితరులకై తాను కష్టముల కోర్చుట నేర్చుకొనుటగుచున్నది. శరీరమును సామాన్య కష్ట సుఖములకు తాగుమారుగాకుండ కాపాడు కొనుటగును. గాన దేశకాలవర్తమానములనుభవ పూర్వకముగా గుర్తెరుంగ జేయుటకై ముఖ్యముగా యాత్రల నేర్పరచిగాని మరొందు గాదు. పరస్థలములకు బోక భావిలోని కష్టవలె నొకే చోట నివసించువానికిని దేశాటనము జేసినవానికిని తారతమ్యత్ర విచారింపిన నిజభావము తెలియగలదు. బొబ్బలు, బీహారు రాష్ట్రవాసులలో పెక్కుమంది దేశాటనము జేయుట పరమ ధర్మముగా నెంచి అన్నిజాతులవాతాను ధర్మసూత్రముగా ప్రతివారికి నుపదేశము జేయుచుదురు. అట్టి ప్రాంతముల పర్యటనము సల్పుట నిజముగా సంతోషజాయకము. నేను నాపద నన్నిదవయేట బొబ్బలు రాష్ట్రమున కేలేంచినపుడు మనదేశ వాసులకును వారికిని భూతదయయందును, పరదేశస్తులను సోదగులవలె భావించు కొనుటయందును, ఇంక నన్నియో విషయములందును పెక్కు తారతమ్యములు గలవనిన యతిశయోక్తిగానెరడు. దేశాటనము సల్పుట సామాన్యవిషయముగాదు. దేశాటనమువలన పెక్కు విషయములు తెలియగలవు. నిష్కారణముగ దేశాటనముజేయుట సుఖంభవముగాన మహాస్థలములని అచ్చటచ్చట మనదేశమునిండును పెద్ద నేర్పరచియున్నారు.

వాదము.

కొందరు న్యాయదృష్టితోను, మరికొందరు కేవలము తానుబట్టినకుండేలుకు మూడేకాళ్ళు" అనునట్లు తమ మాట నెగ్గింపు కొరకును వాదములు సల్పుచుందురు. ఏకార్యము కంటెనను న్యాయదృష్టితో వాదముసల్పుట సజ్జనునిలక్షణము. కేవలము తనమాట ప్రతిష్ఠ కొరకే వాదము జేయు సమకీర్తి న్యాయమునకు దూరమగు నామర్శనుచు, తనకుగాని తనబంధు మిత్రులకు గాని మరెవరికేని గాని హానివచ్చునట్లుగుపడినను న్యాయదృష్టిని వదలక వాదముచు సల్పువాడో యోగ్యులు. కుటిలబుద్ధితో వాదము సల్పువారిలో సుభాషించుట కూడ తగనిదని. మాట నెగ్గింపుకొరకు వాదించెడివారిలో సుభాషణజేయు టలవడినచో కొన్నాళ్ళకట్టి చెడుబుద్ధియేగల్గి చెడి పోవుట తధ్యము. గాన అట్టి మూర్ఖులలో సుభాషించుట తగినది.

సంపూర్ణము.



10788

